

*Утверждено приказом директора
МБОУ "ИТ Гимназия "Юнона" при
ВИТИ НИЯУ МИФИ" г. Волгодонска
Приказ от 12.01.2026г. №10*

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей,
детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Наименован ие блюда	Вых од блю д а	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рецептуры	
		Белк и	Жир ы	Углево ды		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F		Fe
ДЕНЬ 1																			
Овощи свежие по сезону**/огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-2з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6,01	9,73	12,95	164,16	0,06	8,91	0,26	0	0,1	54,12	83,3	29,15	418,6	7,6	0	0,03	1,6	Могильный 2017год№82
Биточки с томатным соусом	100	7,04	14,12	7,81	186,48	0,06	0,67	0,06	0,06	0,05	36,92	73,26	14,01	279,4	3,21	5,4	37	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	27,8	49,14	12,11	77,06	0,91	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
Какао молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-21гн

Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за первый день	880	30,97	31,56	117,54	877,9	0,38	16,3	23,6	0,16	0,41	293	429	120	1185,4	27,2	7,88	85,05	7,69	
ДЕНЬ 2																			
Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,01	3,8	10,13	0	0,03	31,66	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	Могильный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	5,53	19,1	148,01	0,18	5,38	0,26	0	0,07	208,3	80,25	34,6	479,4	4,45	0	0,02	1,96	Могильный 2017год №102
Рыба тушенная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,3	313,8	81,1	728,7	204,5	0	0	1,6	Могильный 2017год №229
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за второй день	910	31,53	29,02	143,68	952,35	0,56	26,3	11	0,09	0,38	456	608	196	2477,7	240,9	0,58	18,38	11,78	
ДЕНЬ 3																			
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47

Рассольник Ленинградский	250	5,68	8,72	16,41	167,47	0,07	6,83	0,21	0	0,07	54,47	99,12	29,72	523,86	5,5	0	0,05	1,47	Могильный 2017год №96
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-12м
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-1хн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за третий день	830	40,88	22,49	115,45	830,35	0,3	34,5	15,4	0	0,21	184	437	176	1273	49,91	27,5	169,07	6,37	
ДЕНЬ 4																			
Овощи свежие по сезону**/огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-2з
Суп картофельный с макаронным и изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	43,17	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
Тефтели куриные	100	9,55	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	26,67	99	15	245	12	14	0,7	1	Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	180	4,4	5,2	17,5	136,19	0,03	38,2	149,9	0,1	0,07	98,3	75,6	38,3	607	29,9	0,83	34,79	1,47	Могильный 2017год№336

Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнадзор 54-Згн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за четвертый день	870	23,24	19,56	91,38	649,78	0,36	55,1	195	0,12	0,25	206	330	111	1400,6	48,74	15,03	46,21	6,79	
ДЕНЬ 5																			
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	38,5	203,3	0	0,03	45	31,6	16,6	271,6	16,3	0,26	13,83	0,6	Могильный 2017год №45
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	10	0,083	0,057	34,5	62	15	169	18	1	23	0,51	Могильный 2017год №80
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0	0,03	0,19	0,13	40	170,4	26,82	308,62	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,54	5,05	28,6	174,4	0,199	26,1	0	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Могильный 2017год №125
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за пятый день	910	29,71	42,6	126,68	1008,86	0,51	74,9	213	0,28	0,38	219	437	130	1609,3	44,38	2,112	37,384	10,258	
ДЕНЬ 6																			

Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-3з
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	3,75	5,87	16,12	134,12	0,07	6,9	0,23	0	0,05	61,5	90,3	33,3	455,3	4,9	0	0,02	1,6	Могильный 2017год №84
Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	1,84	0,02	0	0,1	13,5	130,8	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	190	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0,1	0,14	18	217	144	262,8	26,39	4,22	19,19	4,84	Могильный 2017год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-2гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за шестой день	890	34,96	30,89	108,81	854,76	0,52	23,8	103	0,1	0,36	123	529	234	1365,7	40,91	4,46	31,25	11,91	
ДЕНЬ 7																			
Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,108	9,69	15	0,04	0,067	82	69	53	225	16	2	0,02	1,4	Могильный 2017год №106

Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-12м
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-21гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за седьмой день	830	49,44	21,36	104,86	822,08	0,38	38	32,4	0,04	0,38	304	532	232	1194	72,41	31,79	207,04	7,3	
ДЕНЬ 8																			
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,23	7,97	76,3	0,03	4,3	0	0	0,04	29,36	44,02	19,29	235,1	5,05	0	0,01	1,09	Могильный 2011год №53
Суп картофельный с макаронным изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	35,32	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год №103
Тефтели с томатным соусом 60/30	90	14,36	13,3	13,11	229,7	0,08	45,6	69,1	0	0,03	70,65	152,7	30,16	245	18	0,9	3	1,82	Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	190	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54	199	29	124	27	1,7	0,02	1,6	Могильный 2012год №302

Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-3гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за восьмой день	910	31,1	31,62	126,04	925,75	0,42	57,9	69,7	0,16	0,23	214	527	127	1067,7	55,09	2,62	3,75	8,47	
ДЕНЬ 9																			
Консервы овощные закусочные/и кра кабачковая	100	1,51	4,66	7,38	78	0,01	12,3	16,8	0	0,03	30	30	16,6	340	14,3	0,35	10,1	0,76	Могильный 2017год
Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	9,86	9,35	17,86	195,36	0,11	9	0,21	0,06	0,13	36,91	132,1	36,23	762,9	9,32	0	0,05	2,16	Могильный 2017год №104
Жаркое подомашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	9,53	27,3	0,08	0,19	26	231	45	728	45	0,4	99	3,43	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии и Роспотребнад зора 54-9м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год №342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный

