



**Примерное десятидневное меню
обучающихся 5-9 классов (из многодетных семей) (завтрак)
(разработано на основании типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных
организаций Ростовской области)**

х.Мокросоленый
13.10.2025 г.

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

День/неделя: Понедельник-1

_Завтрак

Сборник В.Р. Кучмы № 198	Каша пшениная молочная с курагой	200	6.540	12.280	33.080	268.860	0.140	0.980	0.000	0.000	146.660	0.000	46.020	1.180
Сборник В.Р. Кучмы № 420	Чай с сахаром	200	0.000	0.000	11.980	47.890	0.000	0.100	0.000	0.000	4.950	8.240	4.400	0.860
Сборник В.Р. Кучмы № 16	Сыр (порциями)	20	4.090	4.600	0.490	60.000	0.010	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
Сборник В.Р. Кучмы № 46	Масло сливочное (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.000	0.000	40.000	0.100	2.400	3.000	0.000	0.020
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Вафли с начинкой в инд.упаковке	28	1.470	8.470	16.710	145.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за _Завтрак	648	17.280	35.860	97.650	763.620	0.244	16.240	86.000	0.500	387.410	155.740	78.120	6.040

День/неделя: Вторник-1

_Завтрак

Сборник В.Р. Кучмы № 231	Омлет с сыром запеченный	160	16.460	18.510	3.310	246.070	0.140	4.250	266.010	0.820	114.810	267.030	25.050	3.040
Сборник В.Р. Кучмы № 22	Горошек консервированный	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.060	6.000	0.000	0.060	12.000	37.200	12.600	0.420
Сборник В.Р. Кучмы № 421	Чай с молоком с сахаром	200	0.670	0.710	9.920	47.770	0.000	0.130	0.000	0.000	29.080	0.030	3.110	0.040
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300

[illegible]

	Итого за Завтрак	440	36.620	24.560	69.410	645.390	0.334	1.010	15.000	0.050	394.430	103.720	53.710	2.430
День/неделя: Четверг-2														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 309	Биточки рубленные куриные	90	14.270	13.710	13.320	234.000	0.160	0.740	44.020	5.340	48.910	65.450	18.160	2.960
Сборник В.Р. Кучмы № 341	Каша гречневая	150	8.690	2.280	39.400	212.520	0.300	0.000	0.000	0.550	15.070	205.880	138.090	4.630
Сборник В.Р. Кучмы № 37	Огурцы свежие	100	0.800	0.100	1.700	10.900	0.020	5.000	0.000	0.000	23.000	0.000	14.000	0.600
Сборник В.Р. Кучмы № 421	Чай с молоком с сахаром	200	0.670	0.710	9.920	47.770	0.000	0.130	0.000	0.000	29.080	0.030	3.110	0.040
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Пирожное с начинкой в инд.упаковке	30	1.500	5.700	12.600	108.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за _Завтрак	760	31.030	25.760	112.200	788.370	0.574	20.870	44.020	6.190	149.460	287.860	192.060	12.010
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 354	Пюре картофельное	150	3.330	3.280	22.660	133.890	0.160	26.540	14.300	0.160	45.200	98.910	33.800	1.250
Сборник В.Р. Кучмы № 246	Суфле рыбное	100	17.630	4.250	21.500	194.880	0.130	2.250	0.080	2.980	55.850	235.990	59.500	1.040
Сборник В.Р. Кучмы № 39	Помидоры свежие	100	1.200	4.700	7.700	77.900	0.030	9.600	0.000	0.000	32.000	0.000	13.000	0.800
Сборник В.Р. Кучмы № 418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.900	3.000	17.280	107.880	0.020	0.780	10.000	0.000	124.770	90.000	14.000	0.140
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480

[illegible]

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 198	Каша пшенная молочная с курагой	200	6.540	12.280	33.080	268.860	0.140	0.980	0.000	0.000	146.660	0.000	46.020	1.180
Сборник В.Р. Кучмы № 420	Чай с сахаром	200	0.000	0.000	11.980	47.890	0.000	0.100	0.000	0.000	4.950	8.240	4.400	0.860
Сборник В.Р. Кучмы № 16	Сыр (порциями)	20	4.090	4.600	0.490	60.000	0.010	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
Сборник В.Р. Кучмы № 46	Масло сливочное (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.000	0.000	40.000	0.100	2.400	3.000	0.000	0.020
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Вафли с начинкой в инд.упаковке	28	1.470	8.470	16.710	145.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за _Завтрак	648	17.280	35.860	97.650	763.620	0.244	16.240	86.000	0.500	387.410	155.740	78.120	6.040
День/неделя: Вторник-1														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 231	Омлет с сыром запеченный	160	16.460	18.510	3.310	246.070	0.140	4.250	266.010	0.820	114.810	267.030	25.050	3.040
Сборник В.Р. Кучмы № 22	Горошек консервированный	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.060	6.000	0.000	0.060	12.000	37.200	12.600	0.420
Сборник В.Р. Кучмы № 421	Чай с молоком с сахаром	200	0.670	0.710	9.920	47.770	0.000	0.130	0.000	0.000	29.080	0.030	3.110	0.040
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300

[illegible]

	Итого за Завтрак	440	36.620	24.560	69.410	645.390	0.334	1.010	15.000	0.050	394.430	103.720	53.710	2.430
День/неделя: Четверг-2														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 309	Биточки рубленные куриные	90	14.270	13.710	13.320	234.000	0.160	0.740	44.020	5.340	48.910	65.450	18.160	2.960
Сборник В.Р. Кучмы № 341	Каша гречневая	150	8.690	2.280	39.400	212.520	0.300	0.000	0.000	0.550	15.070	205.880	138.090	4.630
Сборник В.Р. Кучмы № 37	Огурцы свежие	100	0.800	0.100	1.700	10.900	0.020	5.000	0.000	0.000	23.000	0.000	14.000	0.600
Сборник В.Р. Кучмы № 421	Чай с молоком с сахаром	200	0.670	0.710	9.920	47.770	0.000	0.130	0.000	0.000	29.080	0.030	3.110	0.040
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480
Сборник В.Р. Кучмы № 403	Яблоко свежее	150	2.100	2.100	14.700	70.500	0.050	15.000	0.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Пирожное с начинкой в инд.упаковке	30	1.500	5.700	12.600	108.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	Итого за _Завтрак	760	31.030	25.760	112.200	788.370	0.574	20.870	44.020	6.190	149.460	287.860	192.060	12.010
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
Сборник В.Р. Кучмы № 354	Пюре картофельное	150	3.330	3.280	22.660	133.890	0.160	26.540	14.300	0.160	45.200	98.910	33.800	1.250
Сборник В.Р. Кучмы № 246	Суфле рыбное	100	17.630	4.250	21.500	194.880	0.130	2.250	0.080	2.980	55.850	235.990	59.500	1.040
Сборник В.Р. Кучмы № 39	Помидоры свежие	100	1.200	4.700	7.700	77.900	0.030	9.600	0.000	0.000	32.000	0.000	13.000	0.800
Сборник В.Р. Кучмы № 418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3.900	3.000	17.280	107.880	0.020	0.780	10.000	0.000	124.770	90.000	14.000	0.140
Сборник В.Р. Кучмы № 18	Хлеб из муки пшеничной	40	3.000	1.160	20.560	104.680	0.044	0.000	0.000	0.000	9.400	0.000	5.200	0.480

[illegible]