

**СОГЛАСОВАНО:** Зам. Начальника Территориального  
Отдела Управления Роспотребнадзора по РО в  
городах Каменске-Шахтинском, Донецке, Зверево,  
Гуково, Красный Сулин Красносулинском и Каменском  
районах \_\_\_\_\_ Т.Н.

Садовская

" " \_\_\_\_\_ 2020 г

**СОГЛАСОВАНО:** Директор МБОУ Михайловской  
СОШ \_\_\_\_\_ Т.А.



" " \_\_\_\_\_ 2020 г

**УТВЕРЖДАЮ:** Индивидуальный предприниматель  
Белицкая Е.К.



" " \_\_\_\_\_ 2020г

## **Примерное 10-дневное меню.**

# **Организация горячих обедов обучающихся и детей ОВЗ**

### 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МБ	250	8,1	7,1	17,6	167,7	0,3	4,1	0,2	3,2	42,7	33,4	94,9	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	80	9,6	21,6	9,2	274,7	0,2	0,3	0	1,5	12,1	16,4	94,8	1,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,6</b>	<b>33,8</b>	<b>117,7</b>	<b>896,6</b>	<b>0,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>108,9</b>	<b>92,6</b>	<b>310,3</b>	<b>6,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>29,6</b>	<b>33,8</b>	<b>117,7</b>	<b>896,6</b>	<b>0,8</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>108,9</b>	<b>92,6</b>	<b>310,3</b>	<b>6,3</b>

### 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	3,9	2,7	23,2	130,9	0,1	4,5	0,2	0,2	31,3	20,1	61,3	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	15,7	19,0	39,1	393,7	0,1	2,0	0,3	3,1	30,2	42,5	179,0	1,7
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,7</b>	<b>22,1</b>	<b>119,2</b>	<b>782,9</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,9</b>	<b>101,2</b>	<b>106,8</b>	<b>330,5</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>26,7</b>	<b>22,1</b>	<b>119,2</b>	<b>782,9</b>	<b>0,4</b>	<b>12,5</b>	<b>0,5</b>	<b>4,9</b>	<b>101,2</b>	<b>106,8</b>	<b>330,5</b>	<b>5,7</b>

### 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МБ	250	5,1	6,9	13,2	137,4	0,1	16,0	0,2	1,5	52,9	30,4	77,9	1,7

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	288	КОТЛЕТКА МЯСНАЯ	80	13,0	12,3	11,2	210,2	0	0,3	0	1,5	9,5	5,6	19,0	0,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,3	5,2	21,7	146,1	0,2	10,3	0	0,2	51,9	30,5	89,6	1,3
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	2	4,0	39,0	0	6,4	0	0,9	21,1	11,4	24,5	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,7</b>	<b>26,8</b>	<b>109,2</b>	<b>796,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>165,2</b>	<b>106,2</b>	<b>282,5</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,7</b>	<b>26,8</b>	<b>109,2</b>	<b>796,2</b>	<b>0,5</b>	<b>33,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>165,2</b>	<b>106,2</b>	<b>282,5</b>	<b>5,6</b>

#### 4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	95	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б	250	4,9	7,1	16,2	149,1	0,1	4,6	0,2	1,7	30,6	26,7	78,7	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
2008	181	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	22,2	90,9	135,0	3,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>99,6</b>	<b>782,4</b>	<b>0,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>104,7</b>	<b>160,1</b>	<b>394,8</b>	<b>7,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>25,6</b>	<b>30,8</b>	<b>99,6</b>	<b>782,4</b>	<b>0,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>104,7</b>	<b>160,1</b>	<b>394,8</b>	<b>7,5</b>

#### 5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М-К/Б	250	5,0	6,8	16,1	148,2	0,1	12,6	0,2	1,5	51,1	31,7	80,1	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	310	МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕННОЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	14,0	15,6	5,5	224,1	0,1	2,5	0,6	2,5	32,2	27,0	131,9	1,4
2008	331	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	1,0	2,1	5,5	44,1	0	2,4	0	0,9	22,2	12,0	24,0	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>117,5</b>	<b>866,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>7,7</b>	<b>152,6</b>	<b>110,5</b>	<b>352,0</b>	<b>7,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>31,7</b>	<b>29,5</b>	<b>117,5</b>	<b>866,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,5</b>	<b>0,8</b>	<b>7,7</b>	<b>152,6</b>	<b>110,5</b>	<b>352,0</b>	<b>7,2</b>

### 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	4,1	16,3	121,9	0,1	4,6	0,2	0,3	29,5	20,6	65,6	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	10,6	10,5	7,9	173,9	0	8,4	0,2	1,6	30,7	15,3	39,8	0,8
2008	51	ВИНЕГРЕТ	150	3,1	3,4	17,8	112,9	0,1	11,9	0	1,6	46,1	33,5	77,2	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,8</b>	<b>18,4</b>	<b>97,1</b>	<b>656,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>133,1</b>	<b>97,6</b>	<b>249,8</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>24,8</b>	<b>18,4</b>	<b>97,1</b>	<b>656,2</b>	<b>0,4</b>	<b>24,9</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>133,1</b>	<b>97,6</b>	<b>249,8</b>	<b>5,3</b>

### 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	4,5	4,1	16,5	121,1	0,1	4,6	0,2	0,1	25,5	23,6	70,5	1,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	142/30	24,6	18,1	49,2	462,3	0,1	0,3	0,1	3,0	187,3	28,5	247,4	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,4</b>	<b>22,4</b>	<b>101,1</b>	<b>738,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>234,9</b>	<b>71,1</b>	<b>358,9</b>	<b>3,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,4</b>	<b>22,4</b>	<b>101,1</b>	<b>738,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,9</b>	<b>234,9</b>	<b>71,1</b>	<b>358,9</b>	<b>3,5</b>

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА М/КБ	250/10	2,4	6,1	17,1	137,6	0,1	7,0	0,2	1,5	56,4	30,2	66,0	1,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ или ЗАПЕКАНКА	250	18,0	25,3	23,3	411,9	0,3	11,4	0,3	2,8	63,3	47,4	216,0	2,7
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,7	0,1	3,8	22,7	0,1	2,4	0	0,7	10,5	11,1	32,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,3</b>	<b>31,9</b>	<b>103,3</b>	<b>835,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,6</b>	<b>160,0</b>	<b>117,0</b>	<b>386,2</b>	<b>6,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>28,3</b>	<b>31,9</b>	<b>103,3</b>	<b>835,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>0,5</b>	<b>6,6</b>	<b>160,0</b>	<b>117,0</b>	<b>386,2</b>	<b>6,3</b>

## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	89	РАССОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	9,1	17,1	178,2	0,1	5,6	0,2	1,9	43,6	27,4	97,8	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	37,3	43,3	137,8	2,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,5</b>	<b>30,4</b>	<b>95,3</b>	<b>746,7</b>	<b>0,6</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>112,2</b>	<b>102,9</b>	<b>310,2</b>	<b>5,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>20,5</b>	<b>30,4</b>	<b>95,3</b>	<b>746,7</b>	<b>0,6</b>	<b>17,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,9</b>	<b>112,2</b>	<b>102,9</b>	<b>310,2</b>	<b>5,9</b>

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	250	6,4	6,9	17,9	162,0	0,1	9,5	0,2	1,5	57,5	34,9	109,0	2,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	217	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150	14,0	19,3	2,1	242,9	0,2	0,2	0,2	1,7	83,6	17,7	204,8	2,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5
Всего за день:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5

**Источник рецептуры:**

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.