

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

fn
Садовская

" 30 " 12 2020г

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Михайловская
СОШ
Олейников Т.А.



" " " 2021г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



" " " 2021г

Примерное 10-дневное меню.

**Организация горячих обедов обучающихся и детей ОВЗ
(с 11 лет)**

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
Обед															
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,9	5,6	15,0	132,0	0,1	11,8	0,2	1,5	50,5	30,0	79,2	1,6
2008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	11,0	24,8	14,3	331,5	0,2	0	0	2,4	13,9	18,6	103,7	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,1	5,3	43,6	235,5	0	0	0	0,4	10,8	27,1	82,4	0,6
2008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	2,6	8,4	62,0	0	3,9	0	1,2	37,6	19,6	38,7	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				25,3	38,6	121,3	937,5	0,4	15,7	0,2	6,5	131,5	113,3	346,0	5,8
Всего за день:				25,3	38,6	121,3	937,5	0,4	15,7	0,2	6,5	131,5	113,3	346,0	5,8

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
Обед															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	5,9	18,0	159,1	0,3	4,2	0,2	3,2	44,8	34,5	98,9	2,2
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	22,4	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,4	25,4	175,4	0,2	11,6	0	0,2	66,5	35,2	110,8	1,3
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	3,5	8,6	75,5	0	26,4	0	1,4	44,4	15,3	34,1	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				31,6	42,4	122,2	1005,2	0,8	42,2	0,2	5,8	219,0	129,3	464,2	7,5
Всего за день:				31,6	42,4	122,2	1005,2	0,8	42,2	0,2	5,8	219,0	129,3	464,2	7,5

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
Обед															
2008	100	СУП-ЛАПША НА КУР Б.	250	4,9	5,3	15,5	129,4	0,1	4,2	0,2	0,4	31,2	20,2	66,4	1,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	23,3	25,3	48,7	520,3	0,1	2,3	0,4	3,5	32,6	54,3	259,3	2,5

2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,9	11,2	0	8	0	0	11,2	16	20,8	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				33,9	31,1	111,0	865,3	0,32	18,5	0,6	5,1	100,5	115,0	402,5	8,2
Всего за день:				33,9	31,1	111,0	865,3	0,32	18,5	0,6	5,1	100,5	115,0	402,5	8,2

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
Обед															
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ НА КУР. Б.	250	4,9	5,9	15,4	134,9	0,1	4,2	0,2	1,7	26,9	26,3	77,6	1,1
2008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	100/20	13,2	15,7	12,6	248,8	0	2,0	0,3	3,0	25,2	16,8	48,8	0,8
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,8	3,7	11,9	94,0	0	15,9	0,5	1,8	69,1	37,6	73,8	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	6,1	42,5	245,2	0,1	0,2	0	0,4	40,9	10,6	63,6	0,5
Итого за прием пищи:				30,7	31,7	122,4	899,4	0,3	22,3	1,0	7,9	183,4	109,9	305,8	5,3
Всего за день:				30,7	31,7	122,4	899,4	0,3	22,3	1,0	7,9	183,4	109,9	305,8	5,3

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
Обед															
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,3	5,7	13,6	128,5	0,1	16,1	0,2	1,5	55,7	31,7	81,8	1,7
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	15,2	15,7	14,8	265,1	0	0,6	0	2,4	14,3	8,3	27,4	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	41,9	231,5	0,1	0	0	1,4	14,8	8,9	48,5	1,1
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	100	1,3	3,3	3,5	49,4	0	11,4	0	1,4	18,3	22	34,2	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				32,0	29,6	113,8	851,0	0,3	28,1	0,2	7,7	121,8	88,9	233,9	5,5
Всего за день:				32,0	29,6	113,8	851,0	0,3	28,1	0,2	7,7	121,8	88,9	233,9	5,5

6 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
Обед															
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУР БУЛЬОНЕ	250	5,6	6,5	15,4	142,9	0,1	4,2	0,2	1,8	28,6	26,7	86,5	1,2
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	22,4	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	8,1	17,5	163,1	0,1	37,0	0,2	3,8	101,1	38,5	75,0	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	164,7	0	0	0	0	5	4,1	22,5	0,4
Итого за прием пищи:				27,9	39,6	112,0	927,0	0,52	45,2	0,4	6,8	191,5	111,7	382,4	9,3
Всего за день:				27,9	39,6	112,0	927,0	0,52	45,2	0,4	6,8	191,5	111,7	382,4	9,3

7 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
Обед															
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА КУР. Б.	250	6,5	5,7	18,8	154,4	0,1	9,5	0,2	1,5	56,2	36,2	113,3	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
		ПИРОГ С КОЛБАСНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ	280	30,8	36,6	88,9	825,8	0,3	2,2	0,2	2,7	428,7	52,2	412,2	2,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
Итого за прием пищи:				41,1	42,6	147,7	1156,7	0,5	11,7	0,4	5,2	503,6	106,4	567,5	5,9
Всего за день:				41,1	42,6	147,7	1156,7	0,5	11,7	0,4	5,2	503,6	106,4	567,5	5,9

8 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
Обед															
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУР. Б.	250	5,1	5,8	16,6	139,6	0,1	4,7	0,2	1,4	33,2	21,7	71,3	1,2
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	22,1	23,9	3,0	323,5	0	1,6	0,3	2,7	20,1	9,2	19,6	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,4	25,4	175,4	0,2	11,6	0	0,2	66,5	35,2	110,8	1,3
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,7	1,8	9,2	59,0	0	4,2	0	0,8	40,2	20,2	40,9	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1

2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				36,9	38,2	94,2	874,0	0,4	22,1	0,5	6,1	180,4	104,7	284,6	5,3
Всего за день:				36,9	38,2	94,2	874,0	0,4	22,1	0,5	6,1	180,4	104,7	284,6	5,3

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
Обед															
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	6,7	6,1	23,6	174,4	0,1	4,7	0,2	0,3	35,4	23,6	86,4	1,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	13,4	29,0	33,7	455,2	0,4	16,6	0,2	3,6	38,8	60,1	205,3	3,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,0	5,8	43,1	244,6	0,1	0,2	0	0,4	40,9	10,6	63,5	0,5
Итого за прием пищи:				30,9	41,4	145,3	1078,6	0,72	25,5	0,4	5,5	140,6	118,8	411,2	8,6
Всего за день:				30,9	41,4	145,3	1078,6	0,72	25,5	0,4	5,5	140,6	118,8	411,2	8,6

10 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
Обед															
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. Б.	250	8,3	5,9	18,0	158,8	0,3	4,2	0,2	3,2	36,6	33,8	97,3	2,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,8	15,6	14,6	266,2	0	0,6	0	2,2	14,7	8,0	35,6	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,6	41,9	231,5	0,1	0	0	1,4	14,8	8,9	48,5	1,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	2,0	1,8	8,4	58,6	0	7,4	0,5	1,1	46,1	26,9	56,0	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	18,3	74,1	0	1,4	0	0,2	12,2	4,0	3,5	0,7
Итого за прием пищи:				36,4	28,3	126,3	907,6	0,5	13,6	0,7	9,1	135,9	98,1	282,9	6,7
Всего за день:				36,4	28,3	126,3	907,6	0,5	13,6	0,7	9,1	135,9	98,1	282,9	6,7

Источник рецептуры:

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