



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 21
г. Волгодонска
Е. А. Климовская

" 10 " 07 2022 год

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для учащихся
из малообеспеченных семей,
детей-инвалидов и ОВЗ
СТАРШЕ 11 ЛЕТ**

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся из малообеспеченных семей, детей-инвалидов и ОВЗ (СТАРШЕ 11 ЛЕТ)

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
120м	суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			11,57	17,45	45,49	396,40	0,13	0,69	0,03	0,72	153,50	164,30	39,54	0,96
2-день 3вариант														
232К	омлет с сыром запеченный	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
	овощная закуска*	30	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			22,41	31,35	36,31	517,40	0,20	1,99	2,91	0,41	402,39	468,35	57,03	3,45
3-день 3 вариант														
278М	тефтели из говядины	80/60	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17
	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	батон йодированный	30	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
итого:			9,03	12,07	59,21	390,52	0,21	26,19	0,06	0,22	62,46	156,63	49,48	2,56
4-день 3 вариант														
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
371К	молоко сгущеное	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			30,45	24,92	91,61	713,80	0,11	3,38	331,45	0,83	320,80	439,45	62,31	1,89
5-день 1 вариант														
260М	гуляш из говядины	75/75	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся из малообеспеченных семей, детей-инвалидов и ОВЗ (СТАРШЕ 11 ЛЕТ)

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
175М	каша молочная "Дружба"	250/10/10	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			11,70	22,59	71,63	537,94	0,10	1,04	320,13	1,33	289,66	250,83	41,35	1,39
	среднее за 10 дней		16,4	18,3	61,0	477,4	0,1	7,2	195,3	1,2	195,0	261,7	44,9	2,6

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

- ** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши
 *** Овощи свежие: огурец,помидор,перец болгарский