

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

" 10 " 2022 год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ОВЗ**

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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
82 М	Борщ с капустой и картофелем	250	5,32	4,92	9,54	103,75	0,05	10,68	0,00	2,42	49,73	54,60	26,13	1,23
288 М	Биточек мясной	80	15,05	11,50	19,11	240,20	0,06	0,06	0,01	1,89	19,23	126,76	25,08	1,99
304 М	Рис отварной	150	2,65	5,37	37,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0,00	0,00	3,10	5,60	3,40	0,14
342 М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28,33	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			25,76	22,46	111,23	750,05	0,22	13,88	0,01	5,04	99,61	304,26	92,89	5,00
2-день 3вариант														
136 М	Суп картофельный с крупой	250	2,10	3,70	17,30	126,00	0,05	3,90	0,46	0,00	9,00	41,00	13,60	0,50
229 М	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	75/75	9,75	6,00	3,80	108,20	0,05	3,73	0,01	2,20	39,07	162,19	48,53	0,85
312 М	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,20	0,14	18,16	0,00	0,16	37,00	86,60	27,75	1,00
24 М	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	0,58	3,43	2,20	42,00	0,03	4,95	0,00	0,00	11,40	21,03	9,63	0,44
342 М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28,33	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			18,05	18,57	88,06	606,40	0,34	31,64	0,47	2,84	122,65	367,22	121,45	3,90
3-день 3 вариант														
113 М	Суп-лапша домашняя	250/40	2,57	5,80	13,90	120,00	6,50	25,00	185,00	1,10	0,05	20,50	0,80	0,63
291 М	Плов из птицы	75/200	12,8	9,97	24,80	240,13	0,08	4,52	0,02	1,77	34,76	131,50	40,53	1,48
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0,00	0,00	3,10	5,60	3,40	0,14
389 М	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			18,95	16,28	75,47	526,73	6,67	35,76	185,02	3,47	53,91	223,60	69,53	5,21
4-день 3 вариант														
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	9,54	89,75	0,06	15,78	0,00	1,54	49,25	49,00	22,13	0,83
288М	Котлета мясная	80	15,05	11,50	19,11	240,20	0,06	0,06	0,01	1,89	19,23	126,76	25,08	1,99
203 М	Макаронные изделия отварные	150	3,46	5,70	32,46	195,71	0,06	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
24 М	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	0,58	3,43	2,20	42,00	0,03	4,95	0,00	0,00	11,40	21,03	9,63	0,44

Примерное десятидневное меню горячих обедов 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
342 М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28,33	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			23,41	26,22	107,64	760,66	0,27	21,69	0,04	4,71	118,20	290,79	86,92	5,18
5-день 1 вариант														
104/105М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,25	7,49	17,6	174,81	0,145	11,26	0,007	0	37,23	144,93	41	1,7
203 М/июл	Макаронные изделия отварные с сыром	140/10	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89
	овощная закуска*	30	0,56	0,1	1,86	10,5	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
377 М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0,06	0	0	0,4	12	52	16,8	0,16
итого:			20,25	14,22	84,55	548,79	0,31	14,51	41,91	1,23	177,79	319,99	75,50	3,24
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
113 М	Суп-лапша домашняя	250/40	2,57	5,8	13,9	120	6,5	25	185	1,1	0,05	20,5	0,8	0,63
376 М	Поджарка	50/15	23,2	6,2	23,1	248	0,07	5,07	1,49	0,97	16,7	18	119,19	2,3
321 М	Капуста тушеная	150	3,9	3,11	13,94	101,95	0,09	82,2	16	0,36	90,34	67,9	34,44	1,36
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,4	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
389 М	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0,2	4	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0,06	0	0	0,4	12	52	16,8	0,16
итого:			33,25	15,62	87,71	636,55	6,75	118,51	202,49	3,03	126,19	178,00	182,63	7,39
7-день 3 вариант														
114 М	Борщ с картофелем	250	2,2	5,3	16,2	111	0,07	5,07	1,49	0	16,7	119,19	18	2,3
288 М	Биточек мясной	80	15,05	11,50	19,11	240,20	0,06	0,06	0,01	1,89	19,23	126,76	25,08	1,99
304 М	Рис отварной	150	2,65	5,37	37,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
	Овощная закуска*	30	0,56	0,1	1,86	10,5	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
342 М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28,33	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0,06	0	0	0,4	12	52	16,8	0,16
итого:			23,02	22,91	119,18	764,40	0,24	6,37	4,40	2,63	65,78	374,55	84,36	6,06
8-день 2 вариант														
103 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	4,94	19,17	118,25	0,11	8,25	0,00	1,70	29,20	67,60	27,30	1,13

Примерное десятидневное меню горячих обедов 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	Са	Р	Mg	Fe
229 М	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	75/75	9,75	6,00	3,80	108,20	0,05	3,73	0,01	2,20	39,07	162,19	48,53	0,85
312 М	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,43	137,20	0,14	18,16	0,00	0,16	37,00	86,60	27,75	1,00
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0,00	0,00	3,10	5,60	3,40	0,14
377 М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итоГО:			18,2	16,3	75,2	507,5	0,4	35,2	0,0	4,5	134,6	378,4	126,2	3,6
9-день, 3 вариант														
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	9,54	89,75	0,06	15,78	0,00	1,54	49,25	49,00	22,13	0,83
259 М/ноп	Жаркое по-домашнему	50/250	14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	0,00	1,87	23,33	216,96	51,73	2,90
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0,00	0,00	3,10	5,60	3,40	0,14
389 М	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итоГО:			20,27	25,94	67,12	584,37	0,75	49,07	0,00	4,01	91,68	337,56	102,06	6,83
10-день, 1 вариант														
138 М	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,11	8,25	0,00	1,70	29,20	67,60	27,30	1,13
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы	100/5	12,86	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63
203 М	Макаронные изделия отварные	150	3,46	5,70	32,46	195,71	0,06	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
	Овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0,00	0,00	3,10	5,60	3,40	0,14
342 М	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	28,33	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итоГО:			25,26	24,16	111,50	764,51	0,40	12,04	39,16	7,73	114,10	225,38	76,93	5,82
	среднее за 10 дней		22,6	20,3	92,8	645,0	1,6	33,9	47,3	3,9	110,4	300,0	101,8	5,2

* 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