

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 21

г. Волгодонска

О. А. Морозова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ,  
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ И ОВЗ, ГПД (СТАРШЕ 11 ЛЕТ)**

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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя: первая</b>														
<b>1-день</b>														
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62
309	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/75	15,9	8,1	8,4	172,5	0,08	0,00	0,08	0,40	28,00	140,00	22,00	0,60
312	Картофельное пюре	1/180	3,15	6,75	21,9	163,5	0,20	7,40	0,01	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
376	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
<b>итого:</b>			<b>28,73</b>	<b>21,9</b>	<b>98,76</b>	<b>720,5</b>	<b>0,69</b>	<b>24,40</b>	<b>0,09</b>	<b>3,30</b>	<b>171,00</b>	<b>555,00</b>	<b>178,00</b>	<b>8,80</b>
<b>2-день</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
403	Плов (из говядины)	50/165	21,6	11,8	37,2	350,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20
75	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60
638	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
<b>итого:</b>			<b>30,38</b>	<b>24,45</b>	<b>114,96</b>	<b>787,7</b>	<b>0,40</b>	<b>13,49</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>98,40</b>	<b>410,60</b>	<b>119,40</b>	<b>9,42</b>
<b>3-день</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
324	Котлета рыбная	100	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60	0,90
203	Макаронные изделия отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03
75	Икра свекольная*	100	2,4	7,6	13	132	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80	3,96
376	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты** (яблоко)	150	0,1	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	321,00	25,50	3,45

4

Итого:		23,93	27,32	142,73	907,8	0,56	58,81	0,10	9,48	234,80	895,00	171,90	14,84
					4-день								
138	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
260	Гуляш из говядины	100	15,13	16,66	2,14	219,1	0,00	0,06	0,22	21,70	133,50	16,50	1,30
464	Каша пшениная вязкая с маслом	180/5	4,2	6,75	24,0	175,5	8,60	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	2,23
20/21	Салат из солёных огурцов с луком/свежих огурцов	1/100	0,12	12,9	2,4	104	5,50	0,00	0,00	23,00	28,00	13,00	0,60
377	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
<b>Итого:</b>			<b>19,28</b>	<b>43,82</b>	<b>81,44</b>	<b>786,8</b>	<b>23,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,02</b>	<b>176,60</b>	<b>228,50</b>	<b>97,50</b>	<b>9,95</b>
					5-день								
129	Рассольник Ленинградский**	1/250	3	4,5	20,1	135,0	0,13	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
455	Колбаса рубленая с белокочанной капустой	100	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00	2,21
464	Каша гречневая вязкая с маслом	1/180	4,5	7,05	23,25	180,0	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
<b>Итого:</b>			<b>25,04</b>	<b>28,84</b>	<b>110,5</b>	<b>782,9</b>	<b>19,80</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>	<b>146,97</b>	<b>430,82</b>	<b>183,50</b>	<b>13,51</b>
					6-день								
103	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
259	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,20	187,5	0,09	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
321	Капуста тушёная*	100	2,66	4,60	10,70	94,00	0,03	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00	0,80
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты*** (яблоко)	150	0,1	0,68	20,7	99	39,75	0,00	0,68	52,50	321,00	25,50	3,45
<b>Итого:</b>			<b>31,69</b>	<b>26,62</b>	<b>110,78</b>	<b>821,0</b>	<b>29,40</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>225,00</b>	<b>589,50</b>	<b>171,00</b>	<b>9,60</b>
					7-день								

124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00	1,10
465	Тертели из печени и риса	1/115,50	21,62	19,66	7,93	297,8	0,03	6,75	0,01	1,50	11,60	228,00	16,60	4,75
464	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/180	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
389	Огурец солёный*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	0,00	2,00	32,00	59,00	62,00	4,00
<b>итого:</b>			<b>34</b>	<b>31,93</b>	<b>91,9</b>	<b>800,8</b>	<b>0,54</b>	<b>39,25</b>	<b>0,01</b>	<b>4,40</b>	<b>133,90</b>	<b>672,90</b>	<b>170,00</b>	<b>16,16</b>
<b>8-день</b>														
138	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
488	Птица тушёная в соусе с овощами	100/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
75	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты*** (яблоко)	150	0,1	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	321,00	25,50	3,45
<b>итого:</b>			<b>31,13</b>	<b>29,9</b>	<b>123,98</b>	<b>911</b>	<b>0,60</b>	<b>55,24</b>	<b>0,03</b>	<b>4,68</b>	<b>236,20</b>	<b>870,50</b>	<b>176,50</b>	<b>12,85</b>
<b>9-день</b>														
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62
291	Плов из птицы	100/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	66,00	312,00	38,00	3,20
60	Винегрет овощной*	1/100	1,4	10,1	16,2	124,0	0,03	5,18	0,00	0,00	23,23	0,00	0,00	0,68
638	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
	Кондитерское изделие печенье	1/50	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты*** (яблоко)	150	0,1	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	321,00	25,50	3,45
<b>итого:</b>			<b>27,33</b>	<b>49,94</b>	<b>177,19</b>	<b>1023,7</b>	<b>0,53</b>	<b>55,33</b>	<b>0,09</b>	<b>3,28</b>	<b>231,33</b>	<b>776,60</b>	<b>154,90</b>	<b>14,05</b>
<b>10-день</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
324	Котлета рыбная	1/100	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60	0,90

203	Макаронные изделия отварные	1/180	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03
	Икра кабачковая (порц)*	100	1,2	4,75	13,2	78	0,03	0,00	9,60	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
389	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	0,00	4,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	23,79	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51
	среднее за 10 дней		26,14	28,24	104,4	802,81	0,65	0,05	4,18	173,28	536,14	162,02	11,00	

Примечание:

\* - овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/24.3590-20

\*\* Суп картофельный с макаронными изделиями можно заменить на Рассольник "Ленинградский"