

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 21

г. Волгодонска

 О.А.Морозова

"29" августа 2024 год



**Примерное десятидневное меню  
горячих обедов для учащихся  
детей-инвалидов, ОВЗ, ГПД**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
374	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				
520	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				
101	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				
685	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>																		
140	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				
443	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				
78	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				
639	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				
388	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				
516	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				
78	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				
685	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***	150	1,8	1,02	31,05	148,5	0,14	59,63	0,00	1,02	78,80	47,30	38,25	5,18				
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,63</b>	<b>27,66</b>	<b>153,08</b>	<b>957,3</b>	<b>0,61</b>	<b>78,69</b>	<b>0,10</b>	<b>9,82</b>	<b>261,10</b>	<b>621,30</b>	<b>184,65</b>	<b>16,57</b>				
<b>4-день</b>																		
139	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				
413	Гуляш из говядины	100	15,13	16,66	2,14	219,1	0,17	0,00	0,06	0,22	21,70	133,50	16,50	1,30				
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	180/5	4,2	6,75	24,0	175,5	0,26	8,60	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	2,23				
17	Салат из солёных огурцов с луком*	1/100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	5,50	0,00	0,00	23,00	28,00	13,00	0,60				
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,00	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	0,22	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>0,72</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>				
<b>5-день</b>																		

32

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы									
140	Рассолыник Ленинградский**	1/250	3	4,5	20,1	135,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00	2,21
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/180	4,5	7,05	23,25	180,0	1,20	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
101	Горошек зелёный консервированный (порд)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
	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	0,22	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>1,62</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>
<b>6-день</b>														
139	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
436	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,20	187,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
214	Капуста тушёная* Фрукты	100 100	2,66 0,40	4,60 0,40	10,70 9,80	94,00 47,00	0,03 0,02	17,00 5,40	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00	0,80
631	Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный из муки высшего сорта Фрукты***	1/200 1/50 150	0,2 3,58 0,1	0 0,65 0,68	35,8 26,16 20,7	142,0 135,5 99	0,02 0,22 0,09	5,40 0,00 39,75	0,00 0,00 0,00	0,00 1,80 0,68	0,00 32,00 52,50	0,00 59,00 321,00	0,00 62,00 25,50	0,80 4,40 3,45
<b>Итого:</b>			<b>31,69</b>	<b>26,62</b>	<b>110,78</b>	<b>821,0</b>	<b>0,51</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>
<b>7-день</b>														
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	Тёртого из пшена 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
302	Каша пшеничная вязкая с маслом Оружей солёный* Сок фруктовый Йогурт	1/180 100 1/200 125	4,5 0,8 1,0 2,9	6,15 0,1 0 2,5	24,9 1,7 21,2 8,1	178,5 13 88,0 87	0,12 0,32 0,02 0,04	0,00 8,00 4,00 0,75	0,00 0,00 0,00 25,00	0,00 0,00 0,10 0,00	0,00 36,80 14,00 148,80	38,40 22,40 14,00 113,80	36,00 2,80 8,00 17,50	2,55 0,96 2,80 0,13
	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>36,9</b>	<b>34,43</b>	<b>100,0</b>	<b>887,8</b>	<b>0,58</b>	<b>40,00</b>	<b>25,01</b>	<b>4,40</b>	<b>282,70</b>	<b>786,70</b>	<b>187,50</b>	<b>16,29</b>
<b>8-день</b>														
124	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
78	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 Хлеб пшеничный из муки высшего сорта Фрукты***	1/200 1/50 140	0,2 3,58 1,7	0 0,65 0,95	35,8 26,16 31,05	142,0 135,5 148,5	0,02 0,22 0,14	5,40 0,00 59,63	0,00 0,00 0,00	0,00 1,80 1,02	0,00 32,00 87,75	0,00 59,00 47,30	0,00 62,00 38,25	0,80 4,40 5,18

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью  
на 4 листах  
Директор

О.А.Морозова

