

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

Садовская

.. 30 .. 12

2022



СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Лиховская
СООШ _____ Журавлева Н.В.

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



.. " ..

2021 г

Примерное 10-дневное меню.

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

1 день

Код	№ техноло-гической 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															
0008	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
0008	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
0008	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
0008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,5	2,6	8,4	62,0	0	3,9	0	1,2	37,6	19,6	38,7	1,3
0008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
0008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
		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
		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

Код	№ техноло-гической 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															
0008	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
0008	254	СОСИКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	22,4	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6
0008	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
0008	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
0008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
0008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
0008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
		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
		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

Код	№ техноло-гической 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															
0008	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
0008	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

008	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	80	0,9	0	1,9	11,2	0	8	0	0	11,2	16	20,8	0,8
008	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
008	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
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
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

Код	№ техноло-гической 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															
008	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
008	284	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТЮ 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
008	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
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0
008	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
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	
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

Код	№ техноло-гической 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															
008	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
008	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
008	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
008	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
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
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	
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

№ технологической карты	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Обед													
008	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
008	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
008	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
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
008		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
		на 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

№ технологической карты	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Обед													
008	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
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
008		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
008	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
		на 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

№ технологической карты	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Обед													
008	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
008	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
008	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
008	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
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1

008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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			
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

Код	№ техноло-гической 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																		
008	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			
008	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			
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
008	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			
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			
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

Код	№ техноло-гической 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																		
008	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			
008	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			
008	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			
008	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			
008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
008	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			
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			
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			

Очник рецептуры:

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