

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



« 30 » 12 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:** Директор МБОУ Лиховская  
СОШ \_\_\_\_\_ Журавлева Н.В.



«    »    2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:** Индивидуальный предприниматель  
Белицкая Е.К. \_\_\_\_\_



«    »    2021 г.

## Примерное 10-дневное меню.

# Организация горячих обедов обучающихся и детей ОВЗ

### 1 день

Код рецептур	№ технологической 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
008	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
008	272	БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	8,9	20,0	11,4	264,9	0,2	0	0	1,9	11,0	15,0	83,0	1,0
008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,4	36,2	186,2	0	0	0	0,3	9,1	22,6	68,7	0,5
008	50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	1,6	5	37,2	0	2,3	0	0,7	22,7	11,7	23,2	0,7
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
Итого прием пищи:				21,9	31,9	107,6	806,8	0,4	14,1	0,2	5,4	112,0	97,3	296,1	4,8
на день:				21,9	31,9	107,6	806,8	0,4	14,1	0,2	5,4	112,0	97,3	296,1	4,8

### 2 день

Код рецептур	№ технологической 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
008	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
008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	55,3	29,4	92,4	1,1
008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,1	5,2	44,9	0	15,8	0	0,8	26,7	9,2	20,4	0,4
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	8,9	1,9	0	0
008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого прием пищи:				28,1	35,4	114,4	895,1	0,7	29,7	0,2	5,2	183,9	113,8	403,6	6,8
на день:				28,1	35,4	114,4	895,1	0,7	29,7	0,2	5,2	183,9	113,8	403,6	6,8

### 3 день

Код продукта	№ технологической 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
008	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
008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,8	18,1	34,9	371,6	0,1	1,7	0,3	2,6	23,2	38,8	185,3	1,7
008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6
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
за прием пищи:				27,2	23,9	96,7	713,8	0,32	15,9	0,5	4,2	88,3	95,5	323,3	7,2
за день:				27,2	23,9	96,7	713,8	0,32	15,9	0,5	4,2	88,3	95,5	323,3	7,2

### 4 день

Код продукта	№ технологической 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
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 ТЛО ПОДЛИВОЙ	80/20	10,5	12,5	10,0	198,7	0	1,6	0,2	2,4	20,0	13,4	39,1	0,6
008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,4	3,1	9,8	78,3	0	13,2	0,4	1,6	57,6	31,2	61,5	1,7
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 ФЛОДОВ	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:				27,6	27,9	117,7	833,6	0,3	19,2	0,8	7,1	166,7	100,1	283,8	4,9
за день:				27,6	27,9	117,7	833,6	0,3	19,2	0,8	7,1	166,7	100,1	283,8	4,9

### 5 день

Код продукта	№ технологической 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	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
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	80	12,3	12,6	11,8	211,7	0	0,5	0	1,9	11,3	6,6	21,9	0,4

Год	№ технологической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	12,3	7,4	40,5	0,9
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ	60	0,8	2	2,1	29,8	0	6,8	0	0,8	11,0	13,2	20,5	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
за прием пищи:				27,5	24,4	102,4	739,4	0,3	23,4	0,2	6,4	109,0	76,9	206,7	4,7
за день:				27,5	24,4	102,4	739,4	0,3	23,4	0,2	6,4	109,0	76,9	206,7	4,7

### 6 день

Год	№ технологической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	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
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	17,9	0,3	201,6	0,2	0	0	0	25,1	14,3	113,9	1,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	6,8	14,5	135,9	0	30,8	0,2	3,2	84,3	32,1	62,4	1,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ПРЯНИКИ	45	2,7	2,1	33,8	164,7	0	0	0	0	5	4,1	22,5	0,4
за прием пищи:				25,1	33,8	108,9	849,5	0,42	39,0	0,4	6,2	168,5	101,7	341,3	8,5
за день:				25,1	33,8	108,9	849,5	0,42	39,0	0,4	6,2	168,5	101,7	341,3	8,5

### 7 день

Год	№ технологической 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
		ПИРОГ С КОЛБАСНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ	200	22,1	26,0	63,4	590,2	0,2	1,6	0,1	2,0	306,3	37,5	294,7	1,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	7,2	1,5	0	0
за прием пищи:				32,4	32,0	122,2	921,1	0,4	11,1	0,3	4,5	381,2	91,7	450,0	4,9
за день:				32,4	32,0	122,2	921,1	0,4	11,1	0,3	4,5	381,2	91,7	450,0	4,9

8 день

Борник центур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	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
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	80	17,8	19,1	2,4	258,4	0	1,3	0,2	2,2	16,0	7,4	15,7	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,3	21,1	146,2	0,1	9,7	0	0,2	55,3	29,4	92,4	1,1
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	1,1	5,5	35,2	0	2,5	0	0,5	24,3	12,1	24,6	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				31,2	31,6	85,6	755,9	0,3	18,2	0,4	5,3	149,2	89,0	246,0	4,4
Итого за день:				31,2	31,6	85,6	755,9	0,3	18,2	0,4	5,3	149,2	89,0	246,0	4,4

Обед

9 день

Борник центур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	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
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,0	25,9	30,0	406,8	0,4	14,7	0,2	3,2	34,9	53,7	183,4	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008	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
Итого за прием пищи:				29,5	38,3	141,6	1030,2	0,72	23,6	0,4	5,1	136,7	112,4	389,3	8,3
Итого за день:				29,5	38,3	141,6	1030,2	0,72	23,6	0,4	5,1	136,7	112,4	389,3	8,3

Обед

10 день

Борник цептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Обед</b>															
2008	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
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,2	14,2	13,1	240,1	0	0,5	0	2,0	13,2	7,2	32,1	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	3,8	34,9	192,9	0,1	0	0	1,2	12,3	7,4	40,5	0,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,2	1	5,1	35,0	0	4,4	0,3	0,6	27,7	16,1	33,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	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
Итого за прием пищи:				32,9	25,3	114,5	819,3	0,5	10,5	0,5	8,2	113,5	85,0	249,1	6,0
Итого за день:				32,9	25,3	114,5	819,3	0,5	10,5	0,5	8,2	113,5	85,0	249,1	6,0

**почник рецептуры:**

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