

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СШ № 11
г.Волгодонска
И.А.Шахова



*Основное (организованное) двухнедельное меню горячих обедов
МБОУ СШ №11 г. Волгодонска для учащихся из
малообеспеченных семей и детей инвалидов
(возрастная категория 7 – 17 лет)*

сентябрь 2022 -

Основное десятидневное меню горячих обедов для детей инвалидов и учащихся из малообеспеченных семей МБОУ сш 11 (возраст : 7-18 лет)

№ 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	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
	Овощная закуска(икра кабачковая)	100	1,40	5,70	14,50	92,10	0,030	9,600	0,000	2,100	32,000	30,000	13,000	0,800
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,060	22,100	0	2,420	34,900	52,07	25,870	1,210
268 М	Котлета мясная	100	13,36	27,88	14,19	364,3	0,36	4,62	4,8	0,00	39,42	170,2	57,08	2,12
203 М	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,75	3,41	43,19	230,64	0,11	0,00	14,40	0,96	54,36	45,50	9,87	1
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,8	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
	итого:	885	27,27	42,7	120,13	954,37	0,693	36,42	19,2	6,15	187,63	435,66	148,2	8,82
2-день														
45 М	Салат из свежей капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,033	47,170	0	2,350	53,200	39,47	21,600	0,730
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,070	33,670	0,000	1,540	36,240	50,080	24,210	0,920
234 М	Котлета рыбная	100	13,04	4,91	15,44	158,78	0,120	0,330	6,600	2,380	44,680	188,8	47,600	0,830
128 М	Картофельное пюре с маслом	185	4	3,94	27,19	160,68	0,19	31,60	41,600	0,190	45,200	116,3	40,320	1,50
349 М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,032	28,83	118	0,00	0,45	0,000	0,090	20,32	12,460	17,120	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,80	1,800
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
	итого:	885	25,3	17,742	115,03	724,76	0,550	113,22	48,200	7,220	221,64	536,76	188,85	7,430
3-день														
52 М	Салат из свёклы отварной	100	1,43	3,42	8,37	69,87	0,017	9,500	0,000	1,570	47,420	43,42	21,630	1,430
102 М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,230	11,510	0,000	2,450	36,570	106,78	38,270	1,980
291 М	Плов с мясом птицы	200	21,8	19,95	97,5	418,0	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,10	50,37	2,32
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,8	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
	итого:	800	32,88	29,46	159,7	795,6	0,53	27,58	67,20	7,05	136,26	527,2	152,67	9,59

№ 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
4-день														
59 М	Салат из моркови, яблока или чернослива (яблоко)	100	1,093	5,17	10,7	96,58	0,050	15,000	0,000	2,530	26,330	42,43	29,000	0,900
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,090	21,200	0,000	2,340	29,160	52,44	21,810	0,830
282 М	Оладьи из печени	100	14,77	11,07	13,027	197,03	0,262	25,562	61,744	2,087	20,400	288,070	244,12	5,610
303 М	Каша вязкая пшённая	180	5,016	6,008	28,728	189	0,14	0,00	0,00000	0,00	13,16	102,56	35,87	1,18
342 М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,7	0,010	4,000	0	0,080	6,400	4,400	3,600	0,920
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		880	26,639	28,208	101,915	757,72	0,68	65,76	61,74	7,71	117,45	619,6	372,404	12,44
5-день														
71 М	Овощи свежие*	100	1,1	0,2	3,8	23,67	0,08	8,58	0,000	0,000	46,388	68,800	116,7	1,67
101М	Суп картофельный с крупой **	250	1,972	2,712	12,112	85,75	0,090	8,250	0,000	0,000	26,700	55,98	22,775	0,875
259 М	Жаркое по-домашнему	200	11,485	33,71	18,95	437,71	0,423	7,726	0,000	0,000	32,790	205,96	48,960	3,450
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		800	18,367	37,172	69,582	706,37	0,73	27,46	0,00	0,68	346,44	470,2	231,645	9,90
Неделя: вторая														
6-день														
59 М	Салат из моркови, яблока или чернослива (яблоко)	100	1,093	5,17	10,7	96,58	0,050	15,000	0,000	2,530	26,330	42,43	29,000	0,900
82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,060	22,100	0	2,420	34,900	52,07	25,870	1,210
268 М	Котлета мясная	100	13,36	27,88	14,19	364,3	0,36	4,62	4,8	0,00	39,42	170,2	57,08	2,12
303 М	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,88	0,097	0,000	0,000	0,000	18,774	121,14	25,920	2,040
342 М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,7	0,010	4,000	0	0,080	6,400	4,400	3,600	0,920
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		880	25,173	44,01	106,49	929,9	0,71	45,72	4,80	5,70	147,82	519,9	179,47	10,19

№ 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
7-день														
136 М	Овощи припущенные	100	1,9	5,4	4,6	71,0	0,030	33,47	32	0,000	56,520	34,930	17,440	0,67
103 М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,8	3,69	21,09	161,1	0,340	17,020	31,500	1,700	30,090	120,2	25,520	1,520
278 М	Тефтели из свинины	100	11,66	13,45	102,27	215,5	0,18	1,30	60,900	27,270	27,770	75,840	15,88	0,79
303 М	Каша вязкая пшённая	180	5,016	6,008	28,728	189	0,14	0,00	0,0000	0,00	13,16	102,56	35,87	1,18
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		880	33,146	29,1	191,228	793,4	0,820	51,890	124,400	29,640	154,49	501,0	137,114	8,02
8-день														
52 М	Салат из свёклы отварной	100	1,43	3,42	8,37	69,87	0,017	9,500	0,000	1,570	47,420	43,42	21,630	1,430
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,070	33,670	0,000	1,540	36,240	50,080	24,210	0,920
291 М	Плов с мясом птицы	200	21,8	19,95	97,5	418,0	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,10	50,37	2,32
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		800	29,16	27,11	150,69	724,56	0,37	49,74	67,20	6,14	135,93	470,5	138,61	8,53
9-день														
45 М	Салат из белокочанной капусты	100	2,03	5,12	10,77	98,5	0,033	47,170	0	2,350	53,200	39,47	21,600	0,730
99 М	Суп из овощей	250	1,85	5,26	11,06	99,46	0,090	21,200	0,000	2,340	29,160	52,44	21,810	0,830
204 М	Макаронные отварные с сыром	200	10,55	8,17	45,19	297,4	0,12	0,11	52,000	1,080	149,370	144,480	16,400	1,19
349 М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,032	28,83	118	0,00	0,45	0,000	0,090	20,32	12,460	17,120	0,45
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
итого:		800	18,51	19,122	118,4	722,37	0,38	68,93	52,00	6,53	274,05	378,5	114,93	6,20

№ 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
10-день														
71 М	Овощи свежие*	100	1,1	0,2	3,8	23,67	0,08	8,58	0,000	0,000	46,388	68,800	116,7	1,67
102 М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,87	5,55	19,28	150,87	0,230	11,510	0,000	2,450	36,570	106,78	38,270	1,980
229 М	Рыба, тушёная с овощами	100,00	19,41	5,70	2,89	104,82	0,11	4,09	13,33	2,03	20,04	108,48	24,32	0,59
128 М	Картофельное пюре с маслом	185	4	3,94	27,19	160,68	0,19	31,60	41,600	0,190	45,200	116,3	40,320	1,50
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,080	0	0	0,400	13,200	77,800	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,47	0,27	8,67	42,7	0,05	0	0	0,27	8,80	51,87	15,20	1,20
	итого:	885	34,19	15,94	87,88	824,99	0,75	58,68	54,93	5,35	388,76	539,8	262,82	9,64
	сднее за 10 дней	849,5	27,06	29,1	122,1	793,4	0,62	54,54	49,97	8,22	211,05	499,9	192,67	9,08

Используемая литература :

- М Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутильян В.А. 2011г.
- * Огурцы или помидоры свежие. Возможна замена на овощи солёные и салат из квашеной капусты с луком, в соответствии с сезоном, согласно САНПИН 2.3/2.4 3590-20
- ** Возможна замена на Рассольник ленинградский, в соответствии с сезоном, согласно САНПИН 2.3/2.4 3590-20