УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №5

г.Волгодонска

_____Е.Н.Тимохина

«__»_____08_____20_22_год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ, УЧАЩИХСЯ ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
160м	суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
	фрукты**	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			**12,77**	**18,13**	**66,19**	**495,40**	**0,22**	**40,44**	**0,03**	**1,40**	**206,00**	**195,80**	**65,04**	**4,41**
2-день 3вариант														
211М	омлет с сыром запеченый	200	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
71М	овощная закуска*	100	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
378М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			**23,62**	**33,10**	**88,66**	**620,60**	**0,29**	**2,07**	**2,91**	**1,37**	**412,44**	**499,25**	**64,38**	**3,99**
3-день 3 вариант														
278М	тефтели из говядины	80/40	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
125М	картофель отварной с зеленью	180	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	зефир	10	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13
итого:			**9,55**	**14,32**	**75,75**	**480,14**	**0,21**	**26,25**	**15,06**	**0,27**	**78,36**	**167,11**	**51,53**	**2,72**
4-день 3 вариант														
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
222М	пудинг из творога запеченный	200	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
371К	молоко сгущеное	20	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03
382М	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты**	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			**28,17**	**21,17**	**112,31**	**758,80**	**0,20**	**43,13**	**331,45**	**1,51**	**373,30**	**470,95**	**87,81**	**5,34**
5-день 1 вариант														

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
260М	гуляш из говядины	50/50	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50
312М	картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(423)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
итого:			**18,62**	**20,51**	**106,86**	**561,05**	**0,26**	**24,05**	**320,00**	**4,08**	**101,40**	**274,82**	**58,52**	**4,70**
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
229М	рыба туш.в томате с овощами	75/75	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95	0,69
464М	картофельное пюре(каша пшеничная)	180	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	пастила ванильная	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
итого:			**22,83**	**20,48**	**96,90**	**641,71**	**0,13**	**5,96**	**320,00**	**0,80**	**147,72**	**185,80**	**67,75**	**4,52**
7-день 3 вариант														
224М	запеканка творожно -морковная	200	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	20,00	0,07	17,60	12,20	1,80	0,04
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты**	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			**15,22**	**14,01**	**84,12**	**528,55**	**0,16**	**41,06**	**340,04**	**1,55**	**215,72**	**221,80**	**52,48**	**5,04**
8-день 2 вариант														
255М	печень по-стрaгоновски	50/50	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
304М	картофельное пюре(рис отварной)	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(471)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
итого:			**17,2**	**16,0**	**123,4**	**587,8**	**0,3**	**5,6**	**322,9**	**3,6**	**176,4**	**327,0**	**47,4**	**4,1**
9-день 3 вариант														
295М	биточки рубленые куриные с маслом	100/5	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76
202М-203М	макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
378М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	хлеб йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	пастила	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
итого:			**15,43**	**16,24**	**84,43**	**545,93**	**0,16**	**1,86**	**0,07**	**0,80**	**185,43**	**190,64**	**38,84**	**2,74**
10-день 1 вариант														
3М	масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
175М	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты **	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			**12,90**	**23,27**	**92,33**	**636,94**	**0,19**	**40,79**	**320,13**	**2,01**	**342,16**	**282,33**	**66,85**	**4,84**
среднее за 10 дней			**17,6**	**19,7**	**93,1**	**585,7**	**0,2**	**23,1**	**197,3**	**1,7**	**223,9**	**281,5**	**60,1**	**4,2**

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/24.3590-20

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец,помидор,перец болгарский