

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ СШ № 5

г. Волгодонска

Т.Л.Карелова

« 09 » 20 23 год



Примерное десятидневное меню горячих обедов для учащихся 1-11 классов из малообеспеченных семей, учащихся ОВЗ и детей – инвалидов (местный бюджет)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАСС (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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
Неделя: первая														
1-день														
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 (пори)*	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
итого:			28,73	21,9	98,76	720,5	0,69	24,40	0,09	3,30	171,00	555,00	178,00	8,80
2-день														
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
итого;			30,38	24,45	114,96	787,7	0,40	13,49	0,08	2,60	98,40	410,60	119,40	9,42
3-день														
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***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			25,03	27,32	142,73	907,8	0,56	58,81	0,10	9,48	234,80	605,50	171,90	14,84
4-день														
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 пшениная 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
итого:			19,28	43,82	81,44	786,8	0,72	23,50	0,06	2,02	176,60	228,50	97,50	9,95
5-день														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАСС (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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
140	Рассольник 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 (порц)*	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
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51
6-день														
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*	100	2,66	4,60	10,70	94,00	0,03	17,00	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	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***	100	0,08	0,45	13,8	66	0,06	26,50	0,00	0,45	35,00	214,00	17,00	2,30
итого:			31,69	26,62	110,78	821,0	0,51	29,40	0,03	5,00	225,00	589,50	171,00	9,60
7-день														
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	Тефтели из печени 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	1/180	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
	Отуец солёный*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96
	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	0,00	0,00	0,00	2,00	32,00	59,00	62,00	4,00
итого:			34	31,93	91,9	800,8	0,54	39,25	0,01	4,40	133,90	672,90	170,00	16,16
8-день														
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	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	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***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			32,23	29,9	123,98	911	0,60	55,24	0,03	4,68	236,20	581,00	176,50	12,85
9-день														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАСС (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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
	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
135														
492	Плов из птицы	100/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	66,00	312,00	38,00	3,20
71	Винегрет овощной*	1/100	1,4	10,1	16,2	124,0	0,03	5,18	0,00	0,00	23,23	0,00	0,00	0,68
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
	Кондитерское изделие печенье	1/50	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10
	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***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			28,43	49,94	177,19	1023,7	0,53	55,33	0,09	3,28	231,33	487,10	154,90	14,05
10-день														
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	1/100	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
101	Икра кабачковая (порц)*	100	1,2	4,75	13,2	78	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
	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
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51
среднее за 10 дней			26,14	28,24	104,4	802,81	0,65	23,79	0,05	4,18	173,28	536,14	162,02	11,00

Примечание:

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

** Суп картофельный с макаронными изделиями можно заменить на Рассольник "Ленинградский"