

«СОГЛАСОВАНО»
 Директор МБОУ СП №5 г.Волгодонска

/И.В. Усова/

«УТВЕРЖДАЮ»
 ИП Арженковский Е.С.

/Арженковский Е.С./

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных и многодетных семей,
 детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	В	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 1																			
Овощи свежие по сезону**/ огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	6,01	9,73	12,95	164,16	0,06	8,91	0,26	0	0,1	54,12	83,3	29,15	418,6	7,6	0	0,03	1,6	Могильный 2017год№82
Биточки с томатным соусом	100	7,04	14,12	7,81	186,48	0,06	0,67	0,06	0,06	0,05	36,92	73,26	14,01	279,4	3,21	5,4	37	1,33	Кучма 2016 год№309
Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,08	0	0,02	0,1	0,03	27,8	49,14	12,11	77,06	0,91	0,01	0,01	1,11	Могильный 2017год№309
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 21гп
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за первый день	880	30,97	31,56	117,54	877,9	0,38	16,26	23,64	0,16	0,41	293,1	428,8	119,9	1185,36	27,2	7,88	85,05	7,69	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 2

Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76	0,01	3,8	10,13	0	0,03	31,66	36,6	18,3	226,6	20	0,58	18,3	1,16	Моги́льный 2017год №52
Суп картофельный с бобовыми	250	5,78	5,53	19,1	148,01	0,18	5,38	0,26	0	0,07	208,3	80,25	34,6	479,4	4,45	0	0,02	1,96	Моги́льный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	14,6	12,6	46,8	346,5	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,3	313,8	81,1	728,7	204,5	0	0	1,6	Моги́льный 2017год №229
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Моги́льный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Моги́льный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Моги́льный
Итого за второй день	910	31,53	29,02	143,68	952,35	0,56	26,28	11,04	0,09	0,38	455,5	608	196,1	2477,73	240,89	0,58	18,38	11,78	

ДЕНЬ 3

Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Моги́льный 2017год №47
Рассольник Ленинградский	250	5,68	8,72	16,41	167,47	0,07	6,83	0,21	0	0,07	54,47	99,12	29,72	523,86	5,5	0	0,05	1,47	Моги́льный 2017год №96
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-12м
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	0	50	4,3	2,1	0,17	0	0	0	0,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1хн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Моги́льный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Моги́льный
Итого за третий день	830	40,88	22,49	115,45	830,35	0,3	34,51	15,36	0	0,21	183,9	436,5	176,4	1272,98	49,91	27,5	169,07	6,37	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 4

Овощи свежие по сезону**/огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	0,02	14	25	8,4	85	1,8	0,18	10	0,36	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	43,17	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год№103
Тефтели куриные	100	9,55	10,85	10,74	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	26,67	99	15	245	12	14	0,7	1	Могильный 2017год№279
Капуста тушеная	180	4,4	5,2	17,5	136,19	0,03	38,2	149,9	0,1	0,07	98,3	75,6	38,3	607	29,9	0,83	34,79	1,47	Могильный 2017год№336
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный

Итого за четвертый день	870	23,24	19,56	91,38	649,78	0,357	55,07	195,1	0,12	0,25	206,3	330,4	110,7	1400,57	48,74	15,03	46,21	6,79	
-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	------	--

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
ДЕНЬ 5																			
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	0,03	38,5	203,3	0	0,03	45	31,6	16,6	271,6	16,3	0,26	13,83	0,6	Могильный 2017год №45
Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,095	8,25	10	0,083	0,057	34,5	62	15	169	18	1	23	0,51	Могильный 2017год №80
Шницель из говядины со сметанным соусом 70/30	100	16,53	23,88	8,13	313,28	0,06	0	0,03	0,19	0,13	40	170,4	26,82	308,62	6,57	0	0,04	2,78	Могильный 2017год №268
Картофель отварной	180	3,54	5,05	28,6	174,4	0,199	26,1	0	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Могильный 2017год №125
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за пятый день	910	29,71	42,6	126,68	1008,86	0,514	74,92	213,3	0,285	0,375	218,9	436,5	130,2	1609,32	44,382	2,112	37,384	10,258	
ДЕНЬ 6																			

ДЕНЬ 6

Овощи свежие по сезону**/ помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3з
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	3,75	5,87	16,12	134,12	0,07	6,9	0,23	0	0,05	61,5	90,3	33,3	455,3	4,9	0	0,02	1,6	Могильный 2017год №84
Гуляш из говядины 50/50	100	14,55	16,79	2,89	221	0,04	1,84	0,02	0	0,1	13,5	130,8	19,11	347,52	6,74	0	0,03	2	Могильный 2017год №260
Каша гречневая рассыпчатая	190	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	0,1	0,14	18	217	144	262,8	26,39	4,22	19,19	4,84	Могильный 2017год №302
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за шестой день	890	34,96	30,89	108,81	854,76	0,52	23,78	103,4	0,1	0,36	123,2	529,4	234,4	1365,72	40,91	4,46	31,25	11,91	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 7

Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,68	0,03	25,3	0	0	0,02	42,08	31,01	14,36	260,65	2,73	0	0,01	0,59	Могильный 2017год №47
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,108	9,69	15	0,04	0,067	82	69	53	225	16	2	0,02	1,4	Могильный 2017год №106
Плов из птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	0,147	0	0,08	20	234	108	383	40	27,5	169	2,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-12м
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-21гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за седьмой день	830	49,44	21,36	104,86	822,08	0,378	38,03	32,45	0,04	0,377	304,4	532,1	231,6	1193,95	72,41	31,79	207,04	7,3	

ДЕНЬ 8

Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,95	4,23	7,97	76,3	0,03	4,3	0	0	0,04	29,36	44,02	19,29	235,1	5,05	0	0,01	1,09	Могильный 2011год №53
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	118,25	0,08	6,83	0,21	0	0,05	35,32	54,23	22,24	328,07	3,36	0	0,01	0,99	Могильный 2017год №103
Тефтели с томатным соусом 60/30	90	14,36	13,3	13,11	229,7	0,08	45,6	69,1	0	0,03	70,65	152,7	30,16	245	18	0,9	3	1,82	Могильный 2017год №279
Каша ячневая рассыпчатая	190	6	10,68	43,32	294	0,112	0	0	0,16	0,06	54	199	29	124	27	1,7	0,02	1,6	Могильный 2012год №302
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-3гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за восьмой день	910	31,1	31,62	126,04	925,75	0,422	57,89	69,69	0,16	0,23	213,5	526,6	127,5	1067,67	55,09	2,62	3,75	8,47	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

ДЕНЬ 9

Консервы овощные закусочные/икра кабачковая	100	1,51	4,66	7,38	78	0,01	12,3	16,8	0	0,03	30	30	16,6	340	14,3	0,35	10,1	0,76	Могильный 2017год
Суп картофельный с мясными фрикадельками	235	9,86	9,35	17,86	195,36	0,11	9	0,21	0,06	0,13	36,91	132,1	36,23	762,9	9,32	0	0,05	2,16	Могильный 2017год №104
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	0,13	9,53	27,3	0,08	0,19	26	231	45	728	45	0,4	99	3,43	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-9м
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2,07	0	0	0,01	16,2	7,2	10	0	1,8	0	0	2,8	Могильный 2017год№342
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Итого за девятый день	815	37,47	33,48	108,14	885,96	0,38	32,9	44,31	0,14	0,4	126,4	468,4	130	1936,2	72,1	0,75	109,16	11,35	

ДЕНЬ 10

Винегрет овощной	100	1,37	10,18	7,32	127,17	0,04	9,29	0,2	0	0,04	26,84	39,24	17,18	278,86	3,54	0	0,02	0,81	Могильный 2011год№67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,759	7,692	12,397	131,42	0,089	40,18	8,05	0	0,042	63,72	69,62	29,34	321,16	19,8	0,47	0,024	1,087	Могильный 2017год№80
Птица тушеная в сметанном соусе 70/30	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	29,1	126	14	45,3	28	24	26	0,96	Могильный 2017год№292
Картофельное пюре	180	3,82	5,82	25,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	49,5	102,1	36,11	916,93	10,26	0	0,05	4,13	Могильный 2017год №312
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54- 2гн
Хлеб пшеничный	50	3,81	0,31	25,08	118,41	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0	0	0	0,02	5,8	26,1	5,7	40,8	1,68	0	0	1,2	Могильный
Итого за десятый день	920	27,249	41,362	91,497	861,43	0,539	61,97	35,9	0,21	0,336	191	412,2	122,6	1688,35	63,28	24,47	26,104	9,917	

[illegible]