



Утверждаю: ИП Арженовский Е.С.

Директор

Арженовский Е.С.

Согласовано: ИП Арженовский Е.С.

Директор МБОУ СШ №5

г. Волгограда

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	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 54-21гн			
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 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				
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	Могильный 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	Могильный 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	Могильный 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	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			

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рецептуры
		Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	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	0,07	0	0	0	0,02	11,5	42	16,5	64,5	0	0	0,01	1	Могильный		
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 белокочанной 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
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	Могильный 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	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 третий день		830	40,95	27,56	116,88	878,5	0,3	47,71	218,7	0	0,22	186,8	437,1	178,6	1283,93	63,48	27,76	182,89	6,38	
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 54-23
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	
ДЕНЬ 5																				
Салат из белокочанной 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

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe			
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																					
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			
ДЕНЬ 7																					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,5	73	0,05	13,4	0	0	0,05	17	31	16	220	15,5	0,37	23,33	0,7	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий А.Я. Перевалов, Пермь 2021г		
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		

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
Итого за седьмой день	830	48,84	22,36	100,12	807,4	0,398	26,13	32,45	0,04	0,407	279,3	532,1	233,2	1153,3	85,18	32,16	230,36	7,41	
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	
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 тушенная 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

[illegible]