

СОГЛАСОВАНО: Зам. Начальника Территориального
Отдела Управления Ростпотребнадзора по РО в
городах Каменске-Шахтинском, Донецке, Звереве,
Гуково, Красный Сулин Краснорудлинском и Каменском
районах _____ Т.Н.
Садовская



" 21 " августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ №9



" 01 " сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель



" 28 " августа 2020 г

Примерное 10-дневное меню.

Организация горячих обедов детей ОВЗ

1 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
Обед																									
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	250	8,1	7,1	17,6	167,7	0,3	4,1	0,2	3,2	42,7	33,4	94,9	2,2										
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8										
2008	264	КОЛБАСКИ МЯСНЫЕ	80	9,6	21,6	9,2	274,7	0,2	0,3	0	1,5	12,1	16,4	94,8	1,2										
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	15,8	7,6	41,4	1,0										
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3										
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8										
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0										
Итого за прием пищи:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3										
Всего за день:				29,6	33,8	117,7	896,6	0,8	6,9	0,2	7,5	108,9	92,6	310,3	6,3										

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
Обед																									
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР. Б.	250	3,9	2,7	23,2	130,9	0,1	4,5	0,2	0,2	31,3	20,1	61,3	1,1										
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8										
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	15,7	19,0	39,1	393,7	0,1	2,0	0,3	3,1	30,2	42,5	179,0	1,7										
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,4	0	6	0	0	8,4	12	15,6	0,6										
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8										
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7										
Итого за прием пищи:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7										
Всего за день:				26,7	22,1	119,2	782,9	0,4	12,5	0,5	4,9	101,2	106,8	330,5	5,7										

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
Обед																									
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б	250	5,1	6,9	13,2	137,4	0,1	16,0	0,2	1,5	52,9	30,4	77,9	1,7										

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	1,0	2,1	5,5	44,1	0	2,4	0	0,9	22,2	12,0	24,0	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				31,7	29,5	117,5	866,5	0,5	17,5	0,8	7,7	152,6	110,5	352,0	7,2
Всего за День:				31,7	29,5	117,5	866,5	0,5	17,5	0,8	7,7	152,6	110,5	352,0	7,2

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,9	4,1	16,3	121,9	0,1	4,6	0,2	0,3	29,5	20,6	65,6	1,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80	10,6	10,5	7,9	173,9	0	8,4	0,2	1,6	30,7	15,3	39,8	0,8
2008	51	ВИНЕГРЕТ	150	3,1	3,4	17,8	112,9	0,1	11,9	0	1,6	46,1	33,5	77,2	1,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0
Итого за прием пищи:				24,8	18,4	97,1	656,2	0,4	24,9	0,4	5,1	133,1	97,6	249,8	5,3
Всего за День:				24,8	18,4	97,1	656,2	0,4	24,9	0,4	5,1	133,1	97,6	249,8	5,3

7 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Обед															
2008	111	СУП С КРУПКОЙ И МЯСОМ	250	4,5	4,1	16,5	121,1	0,1	4,6	0,2	0,1	25,5	23,6	70,5	1,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	142/30	24,6	18,1	49,2	462,3	0,1	0,3	0,1	3,0	187,3	28,5	247,4	1,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи:				32,4	22,4	101,1	738,6	0,3	4,9	0,3	3,9	234,9	71,1	358,9	3,5
Всего за День:				32,4	22,4	101,1	738,6	0,3	4,9	0,3	3,9	234,9	71,1	358,9	3,5

8 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	82	СВЕКОЛЬНИК НА МКБ	250/10	2,4	6,1	17,1	137,6	0,1	7,0	0,2	1,5	56,4	30,2	66,0	1,6		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЯ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ или ЗАПЕКАНКА	250	18,0	25,3	23,3	411,9	0,3	11,4	0,3	2,8	63,3	47,4	216,0	2,7		
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,7	0,1	3,8	22,7	0,1	2,4	0	0,7	10,5	11,1	32,7	0,4		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0	0	18,9	74,1	0	0	0	0	11,4	1,9	4,3	0		
Итого за прием пищи:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3		
Всего за день:				28,3	31,9	103,3	835,7	0,7	20,8	0,5	6,6	160,0	117,0	386,2	6,3		

9 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	89	РАССОЛЫНИК С СМЕТАНОЙ	250/10	5,3	9,1	17,1	178,2	0,1	5,6	0,2	1,9	43,6	27,4	97,8	1,4		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	309	СОУС КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	250	8,8	20,9	22,7	318,6	0,3	11,4	0,2	2,4	37,3	43,3	137,8	2,2		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,3	60,5	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7		
Итого за прием пищи:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9		
Всего за день:				20,5	30,4	95,3	746,7	0,6	17,0	0,4	5,9	112,2	102,9	310,2	5,9		

Обед

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг								
Обед																							
2008	83	БОРЩ СИБИРСКИЙ НА М/Б	250	6,4	6,9	17,9	162,0	0,1	9,5	0,2	1,5	57,5	34,9	109,0	2,0								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8								
2008	217	ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	150	14,0	19,3	2,1	242,9	0,2	0,2	0,2	1,7	83,6	17,7	204,8	2,3								
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,4	7,6	115,4	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8								
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0								
Итого за прием пищи:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5								
Всего за день:				28,4	35,0	82,7	767,8	0,5	12,5	0,6	4,8	204,8	94,3	414,3	6,5								

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.