

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

"31" августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО: Директор ЧОУ СОШ №



10 _____
" 1 " сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ: Индивидуальный предприниматель
Белицкая Е.К.



"28" августа 2020 г

Примерное меню на 10 дней для организации горячего питания

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	15	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ(ПОРЦИЯМИ)	80	10,1	16,8	1,2	196,2	0,2	0	0	0,2	23	17,4	141	1,6
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
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1
Итого за прием пищи:				22,2	26,5	108,1	754,9	0,4	0	0	2,2	70,5	48,8	257,6	4,4
Всего за день:				22,2	26,5	108,1	754,9	0,4	0	0	2,2	70,5	48,8	257,6	4,4

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	158	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ(ЗАПЕКАНКА)	180/25	11,6	16,8	22,0	299,5	0,1	10,2	0,2	1,8	46,5	33,2	105,3	1,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	0	2	0	0	9,2	5,6	9,6	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
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
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4
Итого за прием пищи:				18,1	19,4	95,4	640,1	0,2	12,2	0,2	2,6	82,4	61,0	177,5	3,7
Всего за день:				18,1	19,4	95,4	640,1	0,2	12,2	0,2	2,6	82,4	61,0	177,5	3,7

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,4	22,6	22,1	366,3	0,3	11,4	0,3	2,6	39,1	45,5	202,8	2,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,8	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9

2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	16,0	63,0	0	0	0	10,1	4,5	6,4	0,1	
2008	451	ПИРОГ С ФУКТОВЫМ ПОВИДЛОМ	60/15	4,3	4,6	36,5	200,5	0,1	0	0	19,9	7,4	41,4	0,6	
Итого за прием пищи:				25,6	27,5	99,4	744,6	0,5	11,4	0,3	4,5	79,5	72,3	288,4	4,3
Всего за день:				25,6	27,5	99,4	744,6	0,5	11,4	0,3	4,5	79,5	72,3	288,4	4,3

4 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	80	16,0	16,8	6,8	246,6	0	1,6	0,2	1,9	13,5	8,6	16,0	0,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,6	4,6	33,7	195,9	0,2	0	0	0,1	25,5	28,0	119,0	2
2008	50	САЛАТ И СВЕКЛЫ	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,8	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
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:				30,3	27,76	89,72	728,2	0,32	5,8	0,22	5,88	91,1	74,1	213,8	5,04
Всего за день:				30,3	27,76	89,72	728,2	0,32	5,8	0,22	5,88	91,1	74,1	213,8	5,04

5 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	282	РУЛЕТ ИЗ МЯСА С ЯЙЦОМ	80	13,9	14,8	6	215,1	0	0,5	0	2,0	12,2	5,5	26,6	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,4	20,6	133,6	0,1	9,7	0	0,2	45,0	28,3	85,0	1,1
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2	1,5	28,9	0	12,4	0	0,8	20,5	7,0	14,8	0,2
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
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:				21,1	21,4	63,3	530,0	0,2	22,6	0	3,8	98,9	58,5	164,0	3,2
Всего за день:				21,1	21,4	63,3	530,0	0,2	22,6	0	3,8	98,9	58,5	164,0	3,2

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	254	КОЛБАСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,8	15,8	1,2	190,3	0,2	0	0	0,2	20,7	15,7	126,9	1,4

2008	331	МАКАРОННЫ 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		ПОМИДОР	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
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
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4
Итого за прием пищи:				21,3	23,0	108,8	725,9	0,4	0	0	2,2	63,2	45,5	230,9	4,2
Всего за день:				21,3	23,0	108,8	725,9	0,4	0	0	2,2	63,2	45,5	230,9	4,2

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	313	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	13,8	13,1	11,4	221,3	0	0,3	0	1,5	8,9	5,3	18,9	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	4,6	28	176,9	0,2	0	0	3,4	16,0	89,5	134,8	3,3
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 2	60	4,8	6,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
2008	402	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008			200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
Итого за прием пищи:				27,6	23,96	83,32	658,6	0,32	4,5	0,02	8,58	70,9	125,4	217,5	5,54
Всего за день:				27,6	23,96	83,32	658,6	0,32	4,5	0,02	8,58	70,9	125,4	217,5	5,54

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4
2008	444	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ДОМАШНИЕ ПЫШЕЧКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	90/30	7,9	10,5	54,3	340,0	0,1	0,2	0	3,1	109,4	18,4	115,0	0,7
2008			200	0,2	0	16,0	63,0	0	0	0	0	10,1	4,5	6,4	0,1
Итого за прием пищи:				17,3	20,6	95,1	629,3	0,23	4,4	0,2	4,1	174,4	48,8	250,8	2,9
Всего за день:				17,3	20,6	95,1	629,3	0,23	4,4	0,2	4,1	174,4	48,8	250,8	2,9

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	254	КОЛБАСКИ ОТВАРНЫЕ С Т/О ПОДЛИВОЙ	80/20	10,4	18,6	4,0	230,4	0,2	1,6	0,2	1,7	30,4	23,6	142,5	1,7
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	4,4	36,2	196,2	0	0	0	0,3	15,3	23,7	69,1	0,6
2008	402	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,9	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1
Итого за прием пищи:				20,6	28,1	112,2	785,1	0,3	1,6	0,2	2,8	77,4	71,1	286,8	4,1
Всего за день:				20,6	28,1	112,2	785,1	0,3	1,6	0,2	2,8	77,4	71,1	286,8	4,1

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ В Т/С	90	12,3	13,1	10,0	210,1	0	1,6	0,2	2,0	19,6	13,3	39,1	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	4,5	21,1	138,9	0,1	9,7	0	0,2	55,2	29,4	92,2	1,1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,4	2,9	7,6	61,8	0	3,6	0,2	1,6	28,0	18,4	35,2	1,0
2008	430	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,9	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		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:				20,4	20,7	73,9	563,2	0,2	14,9	0,4	4,6	124,0	78,8	204,1	4,1
Всего за день:				20,4	20,7	73,9	563,2	0,2	14,9	0,4	4,6	124,0	78,8	204,1	4,1

Источники рецептур:

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