



Согласовано: *Директор*
Директор
Директор

Утверждено: *Шурупов*
Руководитель (ИП) ПЕТР
Шурупов П.А. АЛЕКСАНДРОВИЧ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) обеденная с ОВЗ
получающих общее образование

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		ДЕНЬ 1										№ рецептуры	
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

Морковь отварная дольками	100	1,33	3,33	6,83	62,66	0,05	2,18	1322	0,066	0,066	26,66	53,33	36,66	181,7	5,5	0,15	60	0,68	54-273
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6,27	9,83	11,33	167,75	0,077	20,63	15,28	0	0,053	56,63	88,21	29,69	321,3	20,89	0,48	0,26	1,358	82M
Биточки из мяса птицы	100	10,2	8,2	10,25	154,89	0,111	2,099	10,2	0,086	0,1	27,9	147,5	21	254,9	13,84	2,08	0,487	2,449	268,331M
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,46	7,54	43,78	269,14	0,072	0	0	0,108	0,036	14,4	40,8	9,6	64,56	25,2	0,072	0,14	0,96	309M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	104,94	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за первый день	895	30,334	29,76	134,332	936,28	0,445	26,46	1347	0,26	0,265	148,3	420,1	129	1027	68,85	7,032	61,06	7,897	

ДЕНЬ 2

Салат из свежых отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	19,8	1,14	0	0,03	35,15	40,98	20,9	227	20	0,58	0,018	1,33	52M
Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	163,75	1,41	11,17	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,36	4,55	102M
Бедро запеченное	100	23,3	4,42	0	232	0,49	3,73	11,74	1,47	0,086	15	65,2	26,36	356,7	134,9	12,31	0,631	0,771	320K
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	310M

[illegible]

ДЕНЬ 8

Внегет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	67M
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,773	4,846	20,561	149,322	0,16	17,88	30,63	0,083	0,058	33,68	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	103M
Тфтели с томатным соусом	100	8,2	19,3	13,66	261,1	0,042	7,74	3,88	0,091	0,033	13,71	33,3	15,81	210,7	20,6	1,09	0,042	0,638	279,331M
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	310M
Чай с лимоном	185	0,11	0,02	12,67	51,67	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,9	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за восьмой день	895	24,886	44,371	118,978	984,032	0,563	63,42	34,51	0,253	0,257	128	406,4	145,2	1830	65,14	6,245	1,014	7,643	

ДЕНЬ 9

Салат из белокачанной капусты	100	1,53	6,08	10,34	102,02	0,02	7	0	0	0,03	41	37	15	340	14,33	0,35	0,101	0,7	45M
Суп крестьянский	250	1,47	4,93	6,15	76,25	0,248	10,88	6,21	0,083	0,061	38,9	256,3	118,1	169,5	18,35	1,49	0,023	3,005	98M
Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,63	0,59	8,9	0	0,08	0,19	40,1	216	51,67	821	45	0,4	0,099	2,904	259M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	104,94	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,9	1,66	2,5	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за девятый день	810	23,856	34,143	99,446	803,74	0,993	28,34	6,21	0,163	0,291	142,7	599,4	216,8	1535	81,1	6,49	0,399	9,059	

ДЕНЬ 10

Салат из свежеслы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	52M
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	2,7	7,54	12,16	128,89	0,087	39,4	7,89	0	0,04	62,49	68,28	28,77	315	19,41	0,46	0,024	1,066	88M
Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,3	17,1	1,67	221	0,14	0	27,3	0,12	0,074	9,1	126	14	45,3	0	0	0	0,96	290,330M
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,18	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,88	1,2	128M
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0	0,009	10,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0,72	36M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	35,59	1,66	2,5	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1	пром-ое пр-во
Итого за десятый день	895	27,315	40,355	98,012	875,03	0,556	53,82	39,99	0,23	0,283	185,7	431,8	135,7	1464	75,63	6,13	1,066	7,446	

Суп картофельный с крупой(рисовый)	250	2,5	3	18,3	113	0,158	2	10	0,083	0,068	14,25	43	15,5	169,5	18,35	1,49	0,023	0,5	101M
Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	12,92	9,59	13,28	161,407	0,096	2,597	34,78	0	0,06	22,19	89,95	14,22	175	13,84	12,98	0,741	0,915	294,330M
Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	0,18	26,1	0	0,079	0,14	21,6	97,2	39,6	751	7,75	0,465	0,067	1,44	310M
Компот из свежих плодов	180	0,144	0	26,1	104,94	0,004	1,555	0	0	0,01	2,489	1,711	1,4	92,5	0,8	0,1	0,032	0,28	342M
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Итого за пятый день	890	26,367	32,795	129,767	901,287	0,619	41,75	44,78	0,162	0,294	103,5	362,3	120,6	1513	56,53	19,41	1,027	6,101	

ДЕНЬ 6

Морковь отварная дольками	100	1,33	3,33	6,83	62,66	0,05	2,18	1322	0,066	0,066	26,66	53,33	36,66	181,7	5,5	0,15	60	0,68	54-27з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6,27	9,83	11,33	167,75	0,077	20,63	15,28	0	0,053	56,63	88,21	29,69	321,3	20,89	0,48	0,26	1,358	82M
Гуляш из мяса птицы	100	12,51	5,85	3,6	118,8	0,108	0,92	0	0,068	0,1	21,8	154,8	22,3	290,3	15,75	0,28	0,056	2,07	260M
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,04	12,72	59,76	385,2	0,29	0	43,2	0,11	0,14	20,22	246,7	163,2	262,8	26,4	4,22	0,019	5,49	171M
Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0	0,009	10,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0,72	36M
Хлеб пшеничный	40	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за шестой день	885	34,26	32,59	131,062	963,51	0,656	23,73	1380	0,244	0,368	156,3	638,8	287,9	1187	71,16	9,28	60,48	12,49	

ДЕНЬ 7

Салат из свеклы отварной	100	1,425	6,755	8,36	99,84	0,018	7,7	0	0	0,03	35,15	40,98	20,9	226,6	20	0,58	0,018	1,33	52M
Суп картофельный с бобовыми	250	5,08	5,35	23,85	163,75	1,41	9,33	750	0,083	0,07	56,5	86,25	30	478	20	2,5	0,036	2,25	102M
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,066	0,08	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	291M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	349M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за седьмой день	830	27,935	31,965	123,752	891,49	1,719	22,43	763,6	0,149	0,18	166,2	490,4	152,6	1200	82,62	34,73	0,367	7,948	

Чай с сахаром	180	0,18	0	13,5	52,2	0	0	0	0	0,009	10,8	7,2	5,4	18,72	0	0	0	0,72	36M
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Итого за второй день	890	44,265	30,095	103,322	942,49	2,229	60,8	762,9	1,632	0,335	159,3	385,3	152,9	1943	185,3	20,01	1,22	10,98	

ДЕНЬ 3

Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,42	6,03	6,28	85	0,01	20,6	0	0,06	0,03	51	30	16	245	0,26	0,57	0,641	12	55M
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	2,7	7,54	12,16	128,89	0,087	39,4	7,89	0	0,04	62,49	68,28	28,77	315	19,41	0,46	0,024	1,066	88M
Плов из птицы	200	14,9	19	24,1	327	0,14	4,6	13,58	0,16	0	22,36	245,5	50,12	383	40	27,5	0,169	1,498	291M
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,02	0,8	0	0	0	32	29,2	21	0,17	0	0	0	0,7	39M
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Итого за третий день	835	25,55	33,43	109,982	841,79	0,388	65,4	21,47	0,22	0,07	188,1	461,5	146,5	1055	62,29	32,68	0,978	17,43	

ДЕНЬ 4

Свекла дольками	100	1,5	0,16	8,66	42	0,016	4,45	1,3	0	0,033	35	40	21,66	260	7,66	0,66	21,66	1,33	54-283
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,14	0,16	8,56	122	0,18	0,058	25,04	137,5	33,94	513	21	0,29	0,041	1,799	103M
Тефтели куриные	100	9,556	10,854	10,742	179,34	0,107	2,88	38,64	0,02	0,06	24,65	99,94	15,8	171,4	12,8	14,36	0,08	1,016	279M
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2	1,2	6,72	4,8	0,11	0,13	48	100,8	36	750	33,6	0,94	0,52	1,2	128M
Чай с лимоном	185	0,11	0,02	12,67	51,67	0	2,2	0	0	0,01	16	8	6	30,2	0	0,02	0,7	0,8	377M
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,892	59,4	0,051	0	0	0	0	8,7	45	14,1	73,2	0,96	1,65	0,072	1,17	пром-ое пр-во
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0	0	11,5	43,5	16,5	38,59	1,66	2,5	0,072	1	пром-ое пр-во
Итого за четвертый день	895	28,536	28,574	111,534	822,25	1,614	24,81	166,7	0,31	0,291	168,9	474,7	144	1836	77,68	20,42	23,14	8,315	

ДЕНЬ 5

Винегрет овощной	100	1,273	10,165	7,425	127,24	0,05	9,5	0	0	0,016	22,8	41,93	19,25	213,3	13,17	0,23	0,02	0,796	67M
------------------	-----	-------	--------	-------	--------	------	-----	---	---	-------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-----