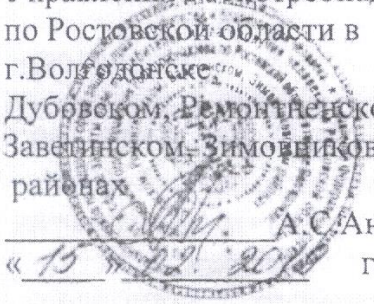


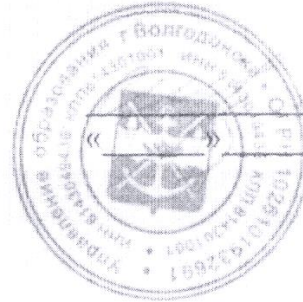
СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в
г.Волгодонске
Дубовском, Ремонтненском,
Завенгинском, Зимовицком
районах


А.С.Аносян
« 15 » 12 2014 год

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
образования г.Волгодонска



Т.А.Самсонок
год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ И ОВЗ ИЗ
МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ;

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ И ОВЗ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ
СЕМЕЙ;

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Неделя: первая	
1-день																
340	Омлет натуральный	1/200	20,0	33,4	3,8	387,0	0,060	0,000	0,280	0,000	0,000	0,000	78,710	257,300	13,260	2,800
101	Икра кабачковая (порц)*	1/100	1,20	4,75	13,23	78,0	0,48	15,36	0,000	0,000	3,36	51,20	48,00	20,80	1,28	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,000	2,200	0,000	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	
	Хлеб пшеничный из муки I сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,180	0,000	0,000	0,000	0,000	25,600	94,400	49,600	3,520	
итого:			23,9	38,6	47,9	602,8	0,72	17,56	0,28	3,36	171,51	407,70	89,66	8,40		
2-день																
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/100	13,7	15,05	16,4	232,5	0,087	0,000	0,000	0,000	0,000	18,712	23,525	0,000	2,726	
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/180/5	5,4	8,46	27,9	216,0	1,440	0,000	0,000	0,000	0,000	21,600	129,600	88,200	2,880	
78	Икра свекольная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,033	6,600	0,000	0,000	0,000	39,000	147,500	18,000	6,600	
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,006	0,400	0,000	0,000	0,000	25,200	39,600	19,400	0,600	
	Хлеб Соловецкий	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,180	0,000	0,000	0,000	0,000	25,600	94,400	49,600	3,520	
итого:			24,2	31,3	101,8	768,5	1,75	7,00	0,00	0,00	0,00	130,11	434,63	175,20	16,33	
3-день																
492	Плов из птицы	1/75/160	19,09	18,56	42,53	420,6	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692		
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	1/100	3,0	3,9	6,3	69,0	0,100	8,330	0,000	0,166	16,666	51,666	16,666	0,666		
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4	0,000	0,1	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400		
итого:			25,2	22,9	86,9	658,9	0,32	15,56	0,09	2,89	65,48	525,97	77,37	10,56		
4-день																
397	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	1/100	14,80	2,60	8,6	118,0	0,21	0,00	0,007	0,27	27,13	166,87	20,63	1,62		
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82		

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
78	Икра морковная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,050	5,150	0,000	0,000	27,833	0,000	0,000	1,000
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0,00	0,000	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52
ИТОГО:			23,8	18,8	79,0	586,0	0,68	16,23	0,015	0,53	166,76	414,87	128,23	8,76
5-день														
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/70/175	26,10	21,51	8,42	329,7	0,13	10,2	0,051	2,04	40,5	270,3	63,7	2,3
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	1/180	5,4	7,38	29,9	214,2	0,090	0,000	0,000	3,250	20,000	57,500	12,500	1,250
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600
	Хлеб Соловецкий	1/50	3,45	0,35	21,75	106,60	0,18	0,00	0,000	0,00	25,6	94,4	49,6	3,52
ИТОГО:			36,3	29,3	61,8	663,5	0,93	23,53	0,05	5,29	147,43	486,20	163,13	8,67
Вторая неделя														
6-день														
451	Котлета из говядины	1/100	15,90	14,40	16,0	251,0	0,070	0,000	0,000	0,000	14,970	0,000	18,820	2,210
534	Капуста тушёная	1/180	3,81	8,06	8,37	143,6	0,540	30,600	0,000	0,000	104,400	72,000	36,000	1,800
78	Икра свекольная*	1/100	2,4	7,6	13,0	132,0	0,033	6,600	0,000	0,000	39,000	147,500	18,000	6,600
692	Н-к кофейный с молоком	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,000	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1\30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400
ИТОГО:			27,4	33,1	68,4	701,2	0,79	38,50	0,00	1,70	338,31	319,80	125,52	14,15
7-день														
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/100	21,2	10,8	11,2	230,0	1,04	0	1,170	0,52	36,4	182	28,6	0,78
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	1/100	3,0	3,9	6,3	69,0	1,02	8,5	0,000	0,17	17	52,7	17	0,68
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0	2,2	0,000	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1\30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,11	0,00	0,00	1,70	27,20	100,30	52,70	3,40

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ИТОГО:			30,3	23,2	75,7	634,5	2,41	19,58	1,18	2,65	166,80	488,60	156,30	7,48	
8-день															
492	Плов из птицы	1/75/160	19,09	18,56	42,53	413,6	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692	
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600	
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,006	0,400	0,000	0,000	25,200	39,600	19,400	0,600	
	Хлеб пшеничный из муки I сорта с добавлением витаминно-минеральных добавок	1/30	2,49	0,48	15,9	79,8	0,18	0	0,000	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	
ИТОГО:			23,5	19,1	91,5	630,4	0,81	16,96	0,092	0,92	119,75	558,00	150,18	9,41	
9-день															
453	Коглеты рубленые, запеченные с молочным соусом	1/100	13,10	16,50	11,6	251,0	0,21	0,00	0,007	0,27	27,13	166,87	20,63	1,62	
516	Макаронные изделия отварные	1/180	6,3	7,38	47,0	264,6	0,09	0,00	0,000	3,25	20,00	57,50	12,50	1,25	
78	Икра морковная*	1/100	2,4	7,6	13	132,0	0,050	5,150	0,000	0,000	27,833	0,000	0,000	1,000	
692	Н-к кофейный с молоком	1/200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,000	0,00	152,74	0,00	0,00	0,14	
	Хлеб Соловецкий	1/30	2,07	0,21	13,05	64,0	0,18	0,00	0,000	0,00	25,60	94,40	49,60	3,52	
ИТОГО:			27,0	34,4	98,8	804,9	0,57	6,45	0,0070	3,52	253,30	318,77	82,73	7,53	
10-день															
388	Биточки рыбные	1/100	13	8,8	15,2	196,0	0,092	3,230	0,092	0,923	7,614	360,000	43,846	3,692	
520	Картофельное пюре	1/180	3,78	8,1	26,28	196,2	0,24	8,88	0,008	0,26	70,2	145,6	52	1,82	
	Огурец солёный*	1/100	1,33	0,1	1,7	13,0	0,533	13,333	0,000	0,000	61,333	64,000	37,333	1,600	
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/30	2,14	0,39	16,89	81,3	0,110	0,000	0,000	1,700	27,200	100,300	52,700	3,400	
ИТОГО:	среднее за 10 дней		20,6	17,4	75,3	546,5	0,98	27,64	0,10	2,88	182,35	677,90	191,88	11,31	
			27,05	31,00	89,82	659,73	0,97	19,43	0,15	2,24	187,74	392,51	119,16	9,69	

* овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-09

** Вид крупы может быть заменен в зависимости от наличия на складе

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя: первая															
1-день															
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	75/75	15,9	8,1	8,4	172,5	0,08	0,00	0,08	0,40	28,00	140,00	22,00	0,60	0,60
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,20	7,40	0,01	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40	1,40
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40	0,40
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40	4,40
итого:			28,73	21,9	98,76	720,5	0,69	24,40	0,09	3,30	171,00	555,00	178,00	8,80	8,80
2-день															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20	1,20
443	Плов(из говядины)	1/65/135	21,6	11,8	37,2	350,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20	3,20
78	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60	0,60
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60	0,60
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40	4,40
итого:			30,38	24,45	114,96	787,7	0,40	13,49	0,08	2,60	98,40	410,60	119,40	9,42	9,42
3-день															
124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00	1,10	1,10
465	Тефтели из печени и риса	1/115	21,62	19,66	7,93	297,8	0,03	6,75	0,01	1,50	11,60	228,00	16,60	4,75	4,75
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150/5	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55	2,55
	Огурец солёный*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96	0,96
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	0,00	2,00	32,00	59,00	62,00	4,00	4,00
итого:			34	31,93	91,9	800,8	0,54	39,25	0,01	4,40	133,90	672,90	170,00	16,16	16,16
4-день															
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	2,25
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35	1,35
214	Капуста тушёная* Фрукты	100	2,66	4,60	10,70	94,00	0,03	17,00	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00	0,80	0,80
	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80	0,80
631	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40	4,40
итого:			31,69	26,62	110,78	821,0	0,51	29,40	0,03	5,00	225,00	589,50	171,00	9,60	9,60
5-день															

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
388	Котлета рыбная	1/80	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60	0,90
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03
78	Икра свекольная*	100	2,4	7,6	13	132	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80	3,96
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			23,83	26,64	122,03	808,8	0,47	19,06	0,10	8,80	182,30	574,00	146,40	11,39

Неделя: вторая

6-день

135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62
492	Плов из птицы	1/65/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	66,00	312,00	38,00	3,20
71	Винегрет овощной*	1/100	1,4	10,1	16,2	124,0	0,03	5,18	0,00	0,00	23,23	0,00	0,00	0,68
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
	Кондитерское изделие печенье	1/50	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			27,23	49,26	156,49	924,7	0,44	15,58	0,09	2,60	178,83	455,60	129,40	10,60

7-день

140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	1/80	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00	2,21
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/150/5	4,5	7,05	23,25	180,0	1,20	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	3	3,9	6,3	71	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51

8-день

124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00	1,10
488	Птица тушёная в соусе с овощами	1/50/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
78	Икра морковная*	100	2,40	7,60	13,00	132,0	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			27,33	28,99	90,98	733	0,41	34,99	0,03	3,80	107,70	407,00	128,50	8,25

9-день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
413	Колбасные изделия отварные	1/80	8,88	19,12	1,28	212,8	0,17	0,00	0,06	0,22	21,70	133,50	16,50	1,30
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150/5	4,2	6,75	24,0	175,5	0,26	8,60	0,00	0,00	66,00	0,00	0,00	2,23
17	Салат из солёных огурцов с луком*	1/100	0,12	12,9	2,4	104	0,02	5,50	0,00	0,00	23,00	28,00	13,00	0,60
686	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:			19,28	43,82	81,44	786,8	0,72	23,50	0,06	2,02	176,60	228,50	97,50	9,95
10-день														
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
499	Котлета рубленая из цыплят-бройлеров	1/80	12,88	12,08	12,08	209,6	0,08	0,80	0,04	0,00	58,00	108,00	30,00	1,80
516	Макаронные изделия отварные	1/150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03
101	Икра кабачковая (порц)*	100	1,2	4,75	13,2	78	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
итого:	среднее за 10 дней		25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51
			26,14	28,24	104,4	794,91	0,65	23,79	0,05	4,18	173,28	536,14	162,02	11,00

Примечание:

*- овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Суп картофельный с макаронными изделиями можно заменить на Рассольник "Ленинградский"