

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе

«29»

07

2024г.

МП



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «Технология  
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29»

2024года

МП



Примерное десяти дневное меню горячего питания учащихся из  
малообеспеченных семей

2024 год

Котова Е.В.

Директор  
ОВД11 Для учащихся из М/о семей

## Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Обед												
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суп картофельный с горохом 250	138	250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	106,19	0,12	44,86	87,01	36,36	2,05	
Котлета домашняя	476	100	14,44	21,51	12,32	297,17	0,13	0,94	5,92	3,29	76,60	197,51	31,42	2,42	
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	0,18	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37	
Сюс красный основной	603	30	0,33	0,48	2,50	16,15	0,01	0,18	31,74	0,07	4,18	5,18	2,14	0,11	
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00	2,90	0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95	
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90	
Итого за Обед		842	32,84	34,75	123,63	941,45	0,74	15,52	176,90	4,85	206,79	511,31	196,48	10,80	

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_

Директор  Колотова Е. В.

ОВД11 Для учащихся/из м/о семей

**Меню**

**Вторник**

Наименование блюд      Рецепт/тура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

<b>Обед</b>														
Наименование блюд	Рецепт/тура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06						
Борщ с капустой и картофелем 250		95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50
Котлеты рубленые из птицы 100		294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	2,65	86,16	190,27	24,90
Макаронные изделия отварные 180		256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29
Напиток из свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	2,00	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72
Сметана		531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80
Хлеб ржаной 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00
Итого за Обед		815	23,51	34,48	119,82	887,38	0,46	20,81	153,09	6,07	225,52	366,36	89,50	5,36

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_

*Колотова Е.В.*

Колотова Е.В.

Директор  
ОВД11 Для учащихся из МЛО семей

**Меню**

среда

Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
<b>Обед</b>														
Батон 75		13,35	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Котлеты рыбные 100		307	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22
Напиток из суходружков 200		297	0,64		22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Пюре картофельное 180		377	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Сметана		531	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Суп крестьянский с пшеном 250		98	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Итого за Обед		815	24,75	21,65	112,55	747,80	0,46	50,91	270,34	6,28	261,80	451,91	143,42	5,01

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_

Директор Колотова ЕВ  
**ОВД11** Для Учащихся из МНО семей

**Меню**

**Четверг**

Наименование блюд ..... Рецепт/тура ..... Выход ..... Белки ..... Жиры ..... Углеводы ..... Калорийность ..... В1 ..... С ..... А ..... Е ..... Кальций ..... Фосфор ..... Магний ..... Железо

		<b>Обед</b>													
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80
Угрюш из курицы 50/50	11	100	7,08	17,40	3,42	198,72	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38	
Каша гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	200,00	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37	
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	0,05	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66	
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	30,00	107,51	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79	
Итого за Обед		815	21,75	31,56	114,01	844,05	0,58	231,05	328,92	4,62	183,85	412,57	171,53	13,53	

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_

*Колотова Е.В.*

Колотова Е.В.

Директор  
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Меню

ПЯТНИЦА

Наименование блюд: **Обед** Рецептура Выход: Белки Жиры Углеводы Калорийность В1 С А Е Кальций Фосфор Магний Железо

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	42,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Жаркое по-домашнему 300	394	300	15,44	35,53	36,52	527,52	0,18	36,04	4,54	44,42	257,32	70,38	3,52	0,26
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,03	16,33	3,53	4,02	0,99	0,02
Рассольник ленинградский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99	0,02
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	0,04	8,60	6,00	8,80	0,80	0,02
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	16,00	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	0,10
Итого за Обед	835	23,82	44,67	113,39	956,93	0,43	65,19	134,21	7,84	127,88	402,24	119,53	6,10	0,60

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждаю"

Колодова Е.В.

Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Директор **ОВД11** Для учащихся из М/О семей

Наименование блюда ..... Рецептура ..... Выход ..... Белки ..... Жиры ..... Углеводы ..... Калорийность ..... В1 ..... С ..... А ..... Е ..... Кальций ..... Фосфор ..... Магний ..... Железо

	Обед																	
	Батон 75	Напиток апельсиновый 770	Рис отварной 180г 385	Суп картофельный с горохом 250 138	Фрикадельки из говядины в соусе 280	Итого за Обед	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08	13,20	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75
						200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	1,76	0,04	1,28	17,41	5,07	4,96	0,14
						180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05	36,45	0,08	1,76	8,97	99,63	32,55	0,68
						250	5,49	4,27	19,52	139,40	0,23	11,50	0,12	1,28	44,86	87,01	36,36	2,05
						105	8,48	11,80	12,62	190,60	0,11	0,57	2,67	1,28	49,45	112,51	18,24	1,63
						810	24,40	24,81	141,91	894,34	0,48	25,27	4,20	1,28	181,87	352,96	101,86	5,40

Врач диетолог

Диет.сестра

\_\_\_\_\_

Директор

ОВД11 Для Учащихся из м/о семей

Колопова Е.В.

Меню

вторник 2

Наименование блюда      Рецепт/тура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      B1      C      A      E      Кальций      фосфор      Магний      Железо

Обед														
Борщ с капустой и картофелем 250	95	250	1,74	5,21	12,79	105,51	0,05	18,50	93,90	2,34	49,59	48,45	24,90	1,12
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Углыш из курицы 50/50	11	100	7,08	17,40	3,42	198,72	0,06	1,00	9,61	2,64	22,47	130,02	16,13	1,38
Каша гречневая рассычатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	0,08	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37
Напиток лимонный	34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,32	0,03	16,33	3,53	4,02	0,26
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,01	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	0,11	0,01	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Обед		815	21,51	32,65	112,48	835,80	0,57	25,95	152,24	6,05	174,41	414,83	171,89	8,46

Врач диетолог

Диет.сестра



Колотова Е.В.

# Меню

среда 2

Директор  
ОВД11 Для учащихся из м/о семей

Наименование блюда: \_\_\_\_\_ Рецепттура: \_\_\_\_\_ Выход: \_\_\_\_\_ Белки: \_\_\_\_\_ Жиры: \_\_\_\_\_ Углеводы: \_\_\_\_\_ Калорийность: \_\_\_\_\_ В1: \_\_\_\_\_ С: \_\_\_\_\_ А: \_\_\_\_\_ Е: \_\_\_\_\_ Кальций: \_\_\_\_\_ Фосфор: \_\_\_\_\_ Магний: \_\_\_\_\_ Железо: \_\_\_\_\_

Суп крестьянский с пшеном 250	Обед													
	98	250	1,88	5,35	10,29	97,60	0,07	20,00	84,41	2,30	46,49	46,86	22,56	0,78
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
Шницель рыбный натуральный 100	310	100	15,41	4,07	7,76	128,01	0,11	1,78	12,27	1,39	77,81	249,51	56,18	0,96
Пюре картофельное 180	377	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	52,16	114,72	38,87	1,43
Напиток из суходруктов 200	297	200	0,64	2,18	22,92	94,24	0,02		116,60	1,10	41,20	29,21	23,00	0,67
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08		0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
Итого за Обед		815	27,73	20,75	105,29	722,44	0,42	52,44	271,71	6,23	240,52	499,04	151,16	4,76

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_

"Утверждено"

Директор

Колотова Е. В.

ОВД11 Для Учащихся из м/о семей

# Меню

четверг 2

Наименование блюд      Рецепттура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

		<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с картофелем 250	104	250	1,79	3,89	8,81	78,40	0,05	30,00	107,51	0,17	52,76	45,71	22,57	0,79	
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02	
Биточки рубленные из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,84	185,34	28,64	1,86	
Макаронные изделия отварные 180	256	180	6,20	6,49	44,18	261,71	0,10		36,45	0,08	41,38	55,69	14,29	0,84	
Напиток из черноплодной рябины	491	200	0,30	0,04	16,82	67,28	0,00		40,00	0,30	5,90	11,00	2,80	0,27	
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	28,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Итого за Обед		815	23,51	33,60	120,70	981,37	0,46	30,31	205,69	4,59	220,23	367,48	85,60	5,08	

Врач диетолог

Диет.сестра

Колотова Е.В.

Директор  
ОВД11 Для Учащихся/из м/о семей

# Меню

ПЯТНИЦА 2

Наименование блюд      Рецепт/тура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      В1      С      А      Е      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

		Обед														
Рассольник пенningрадский с перловой крупой 250	100	250	2,25	5,40	16,88	125,87	0,08	16,74	81,85	2,29	30,78	71,65	27,83	0,99		
Сметана	531	10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,05	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02		
Тедфети из говядины 100	278	100	12,87	17,10	15,20	264,12	0,17	3,56	4,46	4,91	59,82	179,71	28,08	2,57		
Рис припущенный 180	386	180	4,35	6,41	43,42	248,77	0,05	2,90	36,00	0,08	16,38	83,90	32,07	0,66		
Чай с сахаром и лимоном 200/7	186	207	0,41	0,01	15,13	63,46	0,00		0,64	0,01	17,23	9,79	7,28	0,95		
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11		0,01	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71		
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	23,25	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Обед		822	25,53	32,64	126,48	904,32	0,46		138,96	8,27	160,56	424,79	112,56	6,49		

Врач диетолог

Диет.сестра