

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ № 54

А.И.Горадзе



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «Технология  
диетического питания»

Е.В.Колотова

«29» 01



Примерное десяти дневное меню горячего питания детям  
участников специальной военной операции 1 СМЕНА

2024 год

"Утверждено"



Копцова Е.В.

Директор  
ОБД11 Для детей Участников СВО 1 смена

## Меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд

Рецептура

Выход

Белки

Жиры

Углеводы

Калорийность

В1

С

А

Е

Кальций

Фосфор

Магний

Железо

### Завтрак

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
Соус 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 Завтрак	592	592	27,36	30,48	104,11	802,05	0,51	4,02	70,71	4,73	161,93	424,31	160,12	8,75

Врач диетолог

Диет.сестра

"Утверждено"

Колотова Е. В.

# Меню

# Вторник

Директор  
**ОВД11** Для детей участников СВО 1 смена

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

Завтрак														
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	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Котлеты рубленые из птицы 100		294	100	9,84	18,97	15,05	268,66	0,14	0,26	5,73	86,16	190,27	29,29	1,92
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 свежих яблок 200		486	200	0,08	0,08	11,96	49,40	0,01	1,00	0,04	12,04	2,21	3,72	0,15
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 Завтрак		555	21,52	27,26	106,69	761,27	0,41	2,26	43,18	3,70	167,33	311,91	63,80	4,22

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет. сестра \_\_\_\_\_

Директор Колотова Е.В. Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

**Меню**

**срета**

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

		<b>Завтрак</b>													
Батон 75	13,35	75	5,63	2,18	37,88	197,25	0,08								
Котлеты рыбные 100	307	100	12,43	4,97	15,02	153,36	0,15	0,25	0,01	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90	
Напиток из сухих фруктов 200	297	200	0,64		22,92	94,24	0,02		10,91	1,44	99,10	206,38	48,44	1,22	
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	
Итого за Завтрак		555	22,62	14,30	101,92	629,59	0,39	30,86	169,93	3,94	206,71	399,05	120,06	4,22	

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



*Колотова Е.В.*

Колотова Е.В.

Меню

четверг

ОБД11 Для детей участников СВО 1 смена

Директор \_\_\_\_\_  
 Наименование блюд \_\_\_\_\_  
 Расчетная Выход Белки Жиры Углеводы Калорийность B1 C A E Кальций Фосфор Магний Железо

Батон 50г	13,17	Завтрак												
		50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	1,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60
Гуляш 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	32,40	0,08	49,67	163,08	109,54	4,37	5,66
Напиток из плодов шиповника	201	200	0,68	0,25	29,66	136,80	0,01	200,00	163,40	0,76	22,60	4,01	6,00	5,66
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	201,00	205,41	0,08	18,25	31,25	10,00	0,71
Итого за Завтрак		555	19,72	25,67	104,86	745,05	0,53	201,00	205,41	4,41	122,49	360,86	148,17	12,72

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



Директор  Колотова Е.В.

**ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена**

**Меню**

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюд      Рецептура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      B1      C      A      E      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

<b>Завтрак</b>														
Наименование блюд	Рецептура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
Батон 50г		13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06						
Жаркое по-домашнему 300		394	300	15,44	35,53	36,52	527,52	0,18	42,00	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50
Напиток лимонный		34	200	0,48	0,02	24,14	101,44	0,01	6,40	0,03	4,54	44,42	257,32	70,38
Хлеб ржаной 25		99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11		0,08	0,03	16,33	3,53	4,02
Итого за Завтрак		575		21,32	37,27	95,17	810,46	0,35	48,40	0,11	5,51	88,50	324,60	90,90

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

**Меню**

**Понедельник 2**

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

**Завтрак**

Наименование блюд	Рецеттура	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
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
Напиток апельсиновый		770	200	0,20	0,04	25,78	105,46	0,01	1,76	0,04	17,41	5,07	4,96	0,14
Рис отварной 180г		385	180	4,62	6,52	46,12	261,63	0,05	36,45	0,08	8,97	99,63	32,55	0,68
Фрикадельки из говядины в соусе		280	105	8,48	11,80	12,62	190,60	0,11	0,57	2,67	49,45	112,51	18,24	1,63
Итого за Завтрак		560	18,92	20,54	122,40	754,94	0,25	13,77	75,68	4,07	90,08	265,95	65,50	3,35

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



Колотова Е.В.

Директор  
ОБД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

Вторник 2

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

Угущ из курицы 50/50	Завтрак													
	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
Каши гречневая рассыпчатая 180	202	180	6,55	6,30	36,28	228,03	0,29	6,40	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
Хлеб ржаной 25	99	25	1,65	0,28	10,25	50,00	0,11	6,40	0,08	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	6,40	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,80
Итого за Завтрак		585	19,52	25,44	99,35	709,69	0,52	7,40	42,33	3,68	-116,22	360,38	148,19	7,33

Врач диетолог

Диет.сестра



Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Меню

среды 2

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


	Завтрак																		
	Котлета по-хлыновски 100	Пюре картофельное 180	Напиток из сухофруктов 200	Батон 75	Итого за Завтрак	366	100	14,46	18,68	7,10	250,37	0,11	5,00	14,67	3,51	30,39	189,37	27,58	2,50
		377	297	75	555	180	3,93	7,16	26,11	184,74	0,13	30,61	42,42	0,12	62,16	114,72	38,87	1,43	
		200	0,64	2,18	5,63	200	0,64	22,92	94,24	0,02	116,60	0,08	35,61	0,01	41,20	29,21	23,00	0,67	
		13,35	28,01	94,01	726,60	13,35	5,63	37,88	197,25	0,08	197,25	0,08	35,61	0,01	14,25	48,75	9,75	0,90	
		555	24,65	28,01	94,01	555	24,65	28,01	94,01	0,34	726,60	0,34	35,61	173,70	6,01	138,00	382,05	99,20	5,50

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



"Утверждено"

Директор  Колотова Е.В.

ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

## Меню

четверг 2

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

		<b>Завтрак</b>																		
Биточки рубленые из птицы 100	294	100	9,57	19,46	15,05	271,88	0,14	0,26	5,73	3,07	83,94	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						
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						
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06	0,28	0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,50						
Итого за Завтрак		555	21,47	27,71	111,55	782,37	0,41	0,28	82,18	4,38	158,87	315,78	62,23	4,27						

Врач диетолог \_\_\_\_\_

Диет.сестра \_\_\_\_\_



"Утверждено"



Колотова Е.В.

## Меню

ПЯТНИЦА 2

Директор  
ОВД11 Для детей участников СВО 1 смена

Наименование блюд      Рецепт/ура      Выход      Белки      Жиры      Углеводы      Калорийность      B1      C      A      E      Кальций      Фосфор      Магний      Железо

		Завтрак													
Техфлеги 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 200г	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			0,08	18,25	31,25	10,00	0,71	
Батон 50г	13,17	50	3,75	1,45	25,25	131,50	0,06		0,01	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого за Завтрак		562	23,03	25,24	109,26	757,85	0,38	6,46	41,11	5,94	121,18	347,15	83,93	5,49	

Врач диетолог

Диет.сестра