УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ»

 Е.Н.Веселкова

 Прик.№148 от 28.08.20

Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»для детей с ОВЗ и инвалидов

На 2020-2021 учебный год

Возрастная категория: 11 лет и старше

День : понедельник Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
|  | **Завтрак:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша пшенно-рисовая молочная с маслом | 200/10 | 13.7 | ПшеноРис МолокоСахар.песокМасло сливочное | 15151001010 | 0.4 | 9.3 | 31.1 | 183.4 | 92.3 | 1.3 | 0.036 | 0.14 | 1.9 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3.1 | хлеб пшеничный | 50 | 5.3 | 2.3 | 21,8 | 137 | 62.5 | 1,8 | 0,2 | 0,1 | 0.1 |
| 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6.1 | Кофейн. НапитокМолокоСахарный песок | 25020 | 1.66 | 1.64 | 22.86 | 113.92 | 60 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.65 |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи со сметаной | 250/10 | 13.8 | КапустаКартофельЛукМорковьТомат. пастаМасло растит.Грудка куринаяСметана | 65401212.5252010 | 8.11 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 55.69 | 6.05 | 0.05 | 0.05 | 4.41 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4.3 | 1.7 | 21.3 | 129.5 | 36.5 | 1.415 | 0.217 | 0.168 | 0.2 |
| 943 | чай сладкий | 200 | 1,3 | чайСахарный песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | 40 |  |  | 19.77 | 21.48 | 121.32 | 798.22 | 307 | 10.596 | 0.523 | 0.538 | 7.26 |

День : вторник Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная соимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/20 | 23.8 | ТворогМанкаСахарЯйцоМасло сливочноеСухари паниров.СметанаМолоко сгущеное | 7510100,433320 | 18,91 | 9,8 | 26,27 | 232,6 | 158,9 | 0,71 | 0,063 | 0,28 | 0,35 |
| 943 | Чай сладкий  | 200 | 1,3 | ЧайСахар. Песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Борщ со сметаной | 250/10 | 11.6 | СвеклаКапуста Картофель ЛукМорковьМасло раститТоматная паста Сахар песокГрудка куринаяСметана | 5025221212.5522.52010 | 6.4 | 8 | 11.5 | 144.9 | 51.85 | 4.39 | 0.025 | 0.05 | 10.02 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | чай сладкий | 200 | 1,3 | чайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **Всего**  |  | 40 |  |  | 29.61 | 19.5 | 87.67 | 624 | 247.27 | 6.517 | 0.305 | 0.438 | 10.57 |

День : среда Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный с маслом | 80/5 | 15,8 | яйцомолокомасло слив. | 80305 | 11 | 18,37 | 2,09 | 218,9 | 64,29 | 3,53 | 0,31 | 0,4 | 112,6 |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,0 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 9,7 | какаомолокосахар.песок | 210020 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 1,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 9.2 | КартофельВермишельЛукМорковьМасло растительноеГрудка куриная | 100101212.5520 | 4.52 | 7.37 | 19.81 | 166.05 | 36.6 | 0.1 | 0.075 | 0.09 | 6.873 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий  | 200 | 1,3 | ЧайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 29.02 | 34.14 | 111.3 | 892.45 | 346.1 | 7.461 | 0.879 | 0.906 | 121.473 |

День : четверг Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 | Капуста тушеная с мясом | 75/5 | 17,4 | КапустаГовядинаМасло раститТомат пастаМорковьЛук Сахар песокМасло сливочное | 6527325525 | 7,15 | 5,86 | 4,86 | 100,5 | 14,04 | 0,67 | 0,04 | 0,06 | 1,64 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,1 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,9 | Кофейный напитокМолокоСахар песок | 25020 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 66,9 | 0,06 | 0,01 | 0,212 | 1,72 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 12.4 | ГорохКартофельЛукМорковьМасло раститГрудка куриная | 20701212.5520 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | чай сладкий | 200 | 1,3 | чайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 18.25 | 12.86 | 90.46 | 570 | 153.95 | 3.561 | 0.484 | 0.488 | 3.66 |

День : пятница Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 413 | Макароны отварные с маслом | 150/5 | 4,4 | макаронымасло сливочное | 605 | 5,6 | 4,41 | 42,53 | 238,3 | 24,1 | 0,91 | 0,95 | - | - |
| 536 | Сосиска молочная отварная | 50 | 17,4 | сосиски | 51 | 5,5 | 11,9 | 0,2 | 130,5 | 3,26 | 0,87 | 0,95 | 0,075 | - |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,126 | 0,1 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 11.6 | КартофельКрупа рисоваяМорковьЛукОгурцы соленыеМасло раститГовядинаСметана | 70512,561752710 | 11.3 | 13 | 5.8 | 184 | 32.08 | 1.968 | 0.073 | 0.118 | 6.85 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | **40** |  |  | 31 | 32.71 | 119.73 | 928.8 | 132.46 | 6.589 | 2.407 | 0.427 | 7.15 |

День : понедельник Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша манная молочная с маслом | 200/10 | 11.2 | МанкаМолокоМасло сливочноеСахар песок | 25751010 | 5,21 | 11,23 | 31,9 | 253,65 | 138,8 | 0,48 | 0,058 | 0,144 | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,168 | 0,2 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 9,7 | какаомолокосахар песок | 210020 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 1,6 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи со сметаной | 250/10 | 13.8 | КапустаКартофельЛукМорковьМсло растТомат пастаГудка куринаяСметана | 65401212.5522010 | 8.11 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 55.69 | 6.05 | 0.05 | 0.05 | 4.41 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,168 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,01 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 26.82 | 26.17 | 131.26 | 937.05 | 439.7 | 10.37 | 0.602 | 0.73 | 7.31 |

День : вторник Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 378 | Гречка отварная с маслом | 150/10 | 9,2 | ГречкаМасло сливочное | 5010 | 5,3 | 6,8 | 31,8 | 215,3 | 33,6 | 0,91 | 0,45 | 0,25 | - |
| 535 | Грудка куриная отварная | 40 | 12.6 | Грудка куринаяЛук репка | 555 | 10,0 | 2,59 | 0,16 | 58,21 | 20,54 | 0,05 | 0,035 | 0,035 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | ЧайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Борщ со сметаной | 250/10 | 11.6 | СвеклаКапустаКартофельЛукМорковьТомат пастаСахар песокСметанаГрудка куриная | 5025221212.522.51020 | 6.4 | 8 | 11.5 | 144.9 | 51.85 | 4.39 | 0.025 | 0.05 | 10.02 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 30.3 | 20.79 | 114.66 | 794.41 | 179.01 | 8.182 | 0.944 | 0.551 | 10.5 |

День : среда Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | КоличествоВ гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 15.7 | ГеркулесМолокоМасло сливСахар песок | 301001010 | 7,4 | 9,6 | 39,6 | 275 | 104 | 7,4 | 0,9 | 0,023 | - |
|  | хлеб ржаной | 50 | 2,0 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | Кофейный напитокМолокоСахар песок | 25020 | 1,66 | 1,64 | 22,86 | 113,92 | 60 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,65 |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп с рыбными консервами | 250 | 12.9 | Консервы рыбныеКартофельЛукМорковьРисМасло растит | 131001212.555 | 4.18 | 5.96 | 16.32 | 152.68 | 36.4 | 5.23 | - | - | 6.87 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | Хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | ЧайСахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 21.84 | 20.6 | 135.68 | 859.1 | 273.41 | 15.491 | 1.354 | 0.319 | 7.92 |

День : четверг Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 645 | Плов с курицей | 200/5 | 19,9 | грудка куринаямасло раститтомат пасталукморковьрисмасло сливоч | 96521315405 | 15,29 | 23,84 | 45,94 | 468,96 | 131,68 | 11,78 | 0,09 | 0,106 | 5,15 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,0 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 201 | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 13/5 | КапустаКартофельПшеноМорковьЛукМасло раститГовядинаТомат пастаСметана | 37.5331012.512527510 | 3.79 | 6.38 | 14.05 | 161.65 | 44.53 | 4.34 | 0.035 | 0.074 | 4.92 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий  | 200/7 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | 40 |  |  | 27.68 | 33.62 | 131.19 | 1006.61 | 249.23 | 18.952 | 0.559 | 0.396 | 10.47 |

День : пятница Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Приём пищи, Наименование блюда | Масса порций | Примерная стоимость ( руб.) | Раскладка | Пищевые вещества | Энергетическая Ценность(кккал) | Минеральные вещества | Витамины, мг |
| Набор продуктов  | Количество В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 478 | Запеканка картофельная с маслом | 75/5 | 25,1 | говядинакартофельлуксухари панирмасло раститмасло сливочсметана | 329362352 | 15,07 | 7,34 | 17,18 | 162,42 | 37,65 | 1,25 | 1,5 | 0,146 | 0,62 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий  | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп фасолевый со сметаной | 250/10 | 8/3 | КартофельФасольЛукМорковьМасло растГовядинаСметана | 100201212.552710 | 6.21 | 8.03 | 24.58 | 216.55 | 46.48 | 4.57 | 0.086 | 0.1 | 7.18 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2 | хлеб ржаной | 50 | 4,3 | 1,7 | 21,3 | 129,5 | 36,5 | 1,415 | 0,217 | 0,108 | 0,2 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чайсахар песок | 115 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ВСЕГО** |  | **40** |  |  | 29.88 | 18.77 | 112.96 | 754.97 | 157.15 | 8.652 | 2.02 | 0.462 | 8.2 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  |  | 264.88 | 240.64 | 1156.23 | 8165.61 | 2485.28 | 96.371 | 10.077 | 5.255 | 194.513 |

При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.