УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ»

Е.Н.Веселкова

Прик.№148 от 28.08.20 .).

Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»

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 | 14.6 | Пшено  Рис  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное | 15  15  100  10  10 | 0.4 | 9.3 | 31.1 | 183.4 | 92.3 | 1.3 | 0.036 | 0.14 | 1.9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 11.9 | Хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5.89 | 2.01 | 15.4 | 113.5 | 157.61 | 0.73 | 0.1684 | 0.136 | 0.2 |
| 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6.1 | Кофейн. Напиток  Молоко  Сахарный песок | 2  50  20 | 1.66 | 1.64 | 22.86 | 113.92 | 60 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.65 |
|  | ИТОГО |  | 32.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи со сметаной | 250/10 | 12.7 | Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Томат паста  Масло растит.  Грудка куриная  сметана | 65  40  12  12.5  2  5  20  10 | 8.11 | 6.54 | 9.96 | 175.9 | 55.69 | 6.05 | 0.05 | 0.05 | 4.41 |
| 413 | Макароны отварные с маслом | 180/5 | 4.6 | Макароны  Масло сливочное | 60  5 | 5.6 | 4.41 | 42.53 | 238.3 | 24.1 | 0.91 | 0.094 | 0.04 | - |
| 591 | Гуляш мясной | 100/75 | 84.1 | Мясо говядина  Лук репка  Томат. Паста  Масло растит.  Мука пшеничная | 158  24  6.4  8  6 | 21.64 | 11.22 | 6.38 | 172.15 | 32.94 | 5.26 | 0.123 | 0.315 | 11.83 |
|  | 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 |
|  | 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 |
| 867 | Отвар шиповника | 200 | 5.7 | Шиповник  Сахарный песок | 20  20 | 0.4 | - | 21.6 | 90.75 | 7.04 | 2.87 | 0.012 | 0.056 | 162.5 |
|  | **ИТОГО** |  | 112.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | 144.8 |  |  | 53,3 | 39,12 | 192,93 | 1354,42 | 528.68 | 20.365 | 0.9204 | 1.085 | 181.79 |

День : вторник 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная  со сгущенным молоком | 150/20 | 24,9 | Творог  Манка  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари паниров.  Сметана  Молоко сгущеное | 141  9  12  0,4  3  3  3  20 | 18,91 | 9,8 | 26,27 | 232,6 | 158,9 | 0,71 | 0,063 | 0,28 | 0,35 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,80 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,5 | Чай  Сахар. Песок  Лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | **Итого** |  | 30,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Борщ со сметаной | 250/10 | 11,6 | Свекла  Капуста  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит.  Томатная паста  Сахар. Песок  Грудка куриная  Сметана | 50  25  22  12  12,5  5  2  2,5  20  10 | 6,4 | 8 | 11,5 | 144,9 | 51,85 | 4,39 | 0,025 | 0,05 | 10,02 |
| 694 | Пюре карт. с маслом | 200/7 | 10,8 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 228  31,6  7 | 3,27 | 6,46 | 30,38 | 196,3 | 55,62 | 1,551 | 0,17 | 0,17 | 4,81 |
| 374 | Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 33,6 | Рыба  Лук  Масло растит  Томат пюре  морковь | 122  12  8  10  18 | 16,83 | 8,71 | 4,3 | 162,62 | 20,7 | 1,36 | 0,11 | 0,1 | 6,6 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 867 | Компот из кураги | 200 | 6,4 | Курага  Сахар песок | 20  20 | 1,1 | - | 34,98 | 147,75 | 40,4 | 2,95 | 0,022 | 0,042 | 0,86 |
| 2 | Бутерброд с повидлом и маслом | 40 | 5,1 | Хлеб пшеничный  Повидло  Масло сливочное | 15  20  5 | 1,14 | 4,23 | 19,14 | 120,92 | 3,61 | 0,26 | 0,04 | 0,049 | - |
|  | **Итого** |  | 72,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** |  | 103,1 |  |  | 62,65 | 43,5 | 205,67 | 1471,29 | 497,83 | 17,096 | 1,059 | 1,051 | 26,24 |

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 | 105/5 | 22,4 | яйцо  молоко  масло слив. | 80  30  5 | 11 | 18,37 | 2,09 | 218,9 | 64,29 | 3,53 | 0,31 | 0,4 | 112,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 11,9 | хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5,89 | 2,01 | 15,4 | 113,5 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,3 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 9,7 | какао  молоко  сахар.песок | 2  100  20 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 1,6 |
|  | **ИТОГО** |  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 9 | картофель  вермишель  лук  морковь  масло растит  грудка курин | 100  10  12  12,5  5  20 | 4,52 | 7,37 | 19,81 | 166,05 | 36,6 | 0,1 | 0,075 | 0,09 | 6,873 |
| 682 | Рис отварной с маслом | 180/5 | 7,4 | Рис  Масло сливочное | 60  5 | 3,82 | 4,4 | 42,73 | 232,3 | 21,7 | 0,81 | 0,031 | 0,025 | - |
| 703.02 | Курица тушеная с соусом | 100/50 | 39,7 | Грудка куриная  Мука пшеничная  Масло сливочное  Морковь  Лук репка  Томат паста  Масло растит  Сахарный песок | 160  2  4  5  5  3  3  2 | 17,15 | 22,14 | 6,83 | 327,19 | 59,87 | 53,26 | 0,069 | 0,152 | 1,73 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,5 | Чай  Сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | **ИТОГО** |  | 63,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | 107,7 |  |  | 56,98 | 63,29 | 176,66 | 1577,14 | 616,52 | 63,505 | 1,1364 | 1,237 | 126,603 |

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 | 150/5 | 36,4 | Капуста  Говядина  Масло растит  Томат паста  Морковь  Лук  Сахар песок  Масло сливочное | 129  54  3  5  5  5  3  5 | 14,29 | 11,71 | 9,73 | 201 | 28,09 | 1,34 | 0,08 | 0,12 | 3,27 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,9 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 2  50  20 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 66,9 | 0,06 | 0,01 | 0,212 | 1,72 |
|  | **ИТОГО** |  | 45,4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 8,7 | Горох  Картофель  Лук  Морковь  Масло растит  Грудка куриная | 20  70  12  12,5  5  20 | 7,59 | 7,73 | 22,97 | 194,4 | 75,3 | 3,11 | 0,1 | 0,05 | 1,48 |
| 378 | Гречка отварная с маслом | 210/10 | 10,9 | Гречка  Масло сливочное | 70  10 | 7,44 | 9,5 | 44,55 | 301,4 | 47,1 | 1,28 | 0,628 | 0,353 | - |
| 535 | Грудка куриная отварная | 100 | 31,3 | Грудка куриная  Лук репка | 136  5 | 24,8 | 6,4 | 0,39 | 143,8 | 50,75 | 0,13 | 0,087 | 0,087 | 0,2 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,8 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26,9 | 109 | - | - | 1,6 | 2,1 | 48 |
| 2 | Бутерброд с повидлом и маслом | 40 | 5,1 | Хлеб пшеничный повидло  Масло сливочное | 15  20  5 | 1,14 | 4,23 | 19,14 | 120,92 | 3,61 | 0,26 | 0,04 | 0,049 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 65,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | 111,3 |  |  | 72,66 | 49,52 | 217,28 | 1626,02 | 433,25 | 11,195 | 3,174 | 3,331 | 55,07 |

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 | 180/5 | 4,1 | макароны  масло сливочное | 60  5 | 5,6 | 4,41 | 42,53 | 238,3 | 24,1 | 0,91 | 0,95 | - | - |
| 536 | Сосиска молочная отварная | 75 | 25,6 | сосиски | 75 | 8,3 | 17,9 | 0,3 | 195,8 | 4,9 | 1,3 | 0,143 | 0,113 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 34,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 197 | Рассольник со сметаной | 250/10 | 15,8 | картофель  крупа рисовая  морковь  лук  огурцы соленые  масло растит  говядина  сметана | 100  5  12,5  6  17  5  27  10 | 11,3 | 13 | 5,8 | 184 | 32,08 | 1,968 | 0,073 | 0,118 | 6,85 |
| 321 | Рагу овощное | 250/5 | 13,2 | картофель  капуста  лук  морковь  масло растит  томатная паста  масло сливочное  мука пшеничная | 100  150  10  10  5  5  5  3  3 | 4,3 | 1,7 | 27,8 | 145,3 | 57,87 | 1,87 | 0,195 | 0,127 | 46,1 |
| 591 | Гуляш мясной | 100/75 | 84,1 | мясо говядина  лук репка  томат паста  масло растит  мука пшенич | 158  24  6,4  8  6 | 21,64 | 11,22 | 6,38 | 172,15 | 32,94 | 5,26 | 0,123 | 0,315 | 11,83 |
|  | 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 |
|  | хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 5,9 | яблоки свежие  сахар песок | 45  25 | 0,16 | 0,2 | 30,6 | 118,2 | 14,18 | 1,6 | 0,018 | 0,012 | 2,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **124,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | **158,2** |  |  | **66,2** | **54,73** | **192,61** | **1515,75** | **326,88** | **17,924** | **2,131** | **1,045** | **67,78** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 13,6 | Манка  Молоко  Масло сливочное  Сахар песок | 25  100  10  10 | 5,21 | 11,23 | 31,9 | 253,65 | 138,8 | 0,48 | 0,058 | 0,144 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 11,9 | хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5,89 | 2,01 | 15,4 | 113,5 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
|  | Яйцо отварное | 1шт | 9 | яйцо | 50 | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79,4 | 27,78 | 1,263 | 0,036 | 0,222 | - |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 9,7 | какао  молоко  сахар песок | 2  100  20 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190 | 172,2 | 1,0 | 0,06 | 0,2 | 1,6 |
|  | **ИТОГО** |  | **44,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 | Щи со сметаной | 250/10 | 12,7 | капуста  картофель  лук  морковь  томат паста  масло растит  грудка куриная  сметана | 65  40  12  12,5  2  5  20  10 | 8,11 | 6,54 | 9,96 | 175,9 | 55,69 | 6,05 | 0,05 | 0,05 | 4,41 |
| 413 | Макароны отварные с маслом | 180/5 | 4,1 | макароны  масло сливочное | 60  5 | 5,6 | 4,41 | 42,53 | 238,3 | 24,1 | 0,91 | 0,95 | - | - |
| 07016 | Печень говяжья по –строгановски | 75/50 | 54,7 | Печень говяжья  томат паста  сметана  масло сливочное  мука пшеничная | 133  2  30  5  3 | 22,9 | 11,4 | 9,5 | 233,6 | 39,66 | 9,048 | 0,32 | 1,6 | 14,75 |
|  | 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 |
|  | 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 |
| 867 | Отвар шиповника | 200 | 5,7 | шиповник  сахар песок | 20  20 | 0,4 | - | 21,6 | 90,75 | 7,04 | 2,87 | 0,012 | 0,056 | 162,5 |
| 2 | Бутерброд с повидлом и маслом | 40 | 5,1 | хлеб пшеничный  повидло  масло сливочное | 15  20  5 | 1,14 | 4,23 | 19,14 | 120,92 | 3,61 | 0,26 | 0,04 | 0,049 | - |
|  | **ИТОГО** |  | **87,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | **131,6** |  |  | **70,15** | **54,62** | **226,03** | **1762,52** | **725,49** | **25,826** | **2,1114** | **2,725** | **184,66** |

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 | 210/10 | 10,9 | Гречка  Масло сливочное | 70  10 | 7,44 | 9,5 | 44,55 | 301,4 | 47,1 | 1,28 | 0,628 | 0,353 | - |
| 535 | Грудка куриная отварная | 100 | 31,3 | Грудка куриная  Лук репка | 136  5 | 24,8 | 6,4 | 0,39 | 143,8 | 50,75 | 0,13 | 0,087 | 0,087 | 0,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | Чай  Сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 46,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171 | Борщ со сметаной | 250/10 | 11,6 | Свекла  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Масло растит  Томат паста  Сахар песок  Грудка куриная  Сметана | 50  22  25  12  12,5  5  2  2,5  20  10 | 6,4 | 8 | 11,5 | 144,9 | 51,85 | 4,39 | 0,025 | 0,05 | 10,02 |
| 694 | Пюре картофельное с маслом | 200/7 | 10,8 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 228  31,6  7 | 3,27 | 6,46 | 30,38 | 196,3 | 55,62 | 1,551 | 0,17 | 0,17 | 4,81 |
| 438 | Азу из говядины | 75/50 | 66,4 | Говядина  Масло слив  Томат паста  Лук  Мука пшенич  Огурцы соленые | 119  8  7  12  2  12 | 9,45 | 6 | 15,3 | 154,5 | 25,5 | 1,8 | 0,105 | 0,135 | 5,7 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 867 | Компот из кураги | 200 | 6,4 | Курага  Сахар песок | 20  20 | 1,1 | - | 34,98 | 147,75 | 40,4 | 2,95 | 0,022 | 0,042 | 0,86 |
|  | **ИТОГО** |  | 100,3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | 146,9 |  |  | 67,36 | 42,66 | 216,3 | 1550,65 | 432,73 | 17,117 | 1,666 | 1,197 | 21,99 |

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 | Количество  В гр. (нетто) | Б | Ж | У | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 384 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10 | 15,1 | Геркулес  Молоко  Масло слив  Сахар песок | 30  100  10  10 | 7,4 | 9,6 | 39,6 | 275 | 104 | 7,4 | 0,9 | 0,023 | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 11,9 | Хлеб пшеничный  сыр | 30  21 | 5,89 | 2,01 | 15,4 | 113,5 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 958 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | Кофейный напиток  Молоко  Сахар песок | 2  50  20 | 1,66 | 1,64 | 22,86 | 113,92 | 60 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,65 |
|  | **ИТОГО** |  | 33,1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,9 | Консервы рыбные сайра  Картофель  Лук  Морковь  Рис  Масло растит | 13  100  12  12,5  5  5 | 4,18 | 5,96 | 16,32 | 152,68 | 36,4 | 5,23 | - | - | 6,87 |
| 139 | Капуста тушеная | 200/5 | 13,5 | Капуста  Масло растит  Морковь  Лук  Томат пюре  Мука  Сахар песок  Масло сливочное | 229  8  10  10  6  3  6  5 | 4,07 | 3,06 | 11,84 | 115,5 | 88,13 | 1,245 | - | - | 25,62 |
| 488 | Рыба запеченая | 100 | 39,1 | Рыба с/м б/г Пикша  Мука  Масло раститит | 131  5  5 | 27,38 | 15,25 | 4,87 | 106,9 | 10,69 | 0,176 | 0,56 | 3,75 | 1,5 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 883 | Кисель | 200 | 4,8 | Кисель  Сахар песок | 20  10 | - | - | 26,9 | 109 | - | - | 1,6 | 2,1 | 48 |
| 2 | Бутерброд с повидлом и маслом | 40 | 5,1 | Хлеб пшеничный  Повидло  Масло сливочное | 15  20  5 | 1,14 | 4,23 | 19,14 | 120,92 | 3,61 | 0,26 | 0,04 | 0,049 | - |
|  | **ИТОГО** |  | 76,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | 109,6 |  |  | 61,32 | 45,74 | 200,03 | 1373,92 | 559,44 | 18,286 | 3,7114 | 6,372 | 83,44 |

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 | 250/5 | 32,7 | грудка куриная  масло растит  томат паста  лук  морковь  рис  масло сливоч | 96  12  8  15  16  60  5 | 15,29 | 23,84 | 45,94 | 468,96 | 131,68 | 11,78 | 0,09 | 0,106 | 5,15 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14  ,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | **37,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 201 | Суп крестьянский со сметаной | 250/10 | 21,3 | капуста  картофель  пшено  морковь  лук  масло растит  говядина  томат паста  сметана | 37,5  33  10  12,5  12  5  27  5  10 | 3,79 | 6,38 | 14,05 | 161,65 | 44,53 | 4,34 | 0,035 | 0,074 | 4,92 |
| 378 | Гречка отварная с маслом | 210/10 | 10,9 | гречка  масло сливочное | 70  10 | 7,44 | 9,5 | 44,55 | 301,4 | 47,1 | 1,28 | 0,628 | 0,353 | - |
| 618 | Тефтели мясные с соусом | 80/40 | 40,6 | говядина  хлеб пшеничный  молоко  лук  масло растит  мука  томат паста | 68  12  22  32  12  6  4 | 16,7 | 11,2 | 16,02 | 201,84 | 46,56 | 4,34 | 0,022 | 0,042 | 2,32 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,5 | чай  сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | **ИТОГО** |  | **80,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | **117,5** |  |  | **58,22** | **57,22** | **213,96** | **1658,55** | **436,63** | **27,616** | **1,404** | **0,935** | **15,99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 | 125/5 | 35,4 | говядина  картофель  лук  сухари панир  масло растит  масло сливоч  сметана | 54  155  10  3  5  5  2 | 15,07 | 7,34 | 17,18 | 162,42 | 37,65 | 1,25 | 1,5 | 0,146 | 0,62 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,5 | чай  сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | **ИТОГО** |  | **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 206 | Суп фасолевый со сметаной | 250/10 | 13 | картофель  фасоль  лук  морковь  масло растит  говядина  сметана | 100  20  12  12,5  5  27  10 | 6,21 | 8,03 | 24,58 | 216,55 | 46,48 | 4,57 | 0,086 | 0,1 | 7,18 |
| 682 | Рис отварной с маслом | 180/5 | 7,4 | рис  масло сливочное | 60  5 | 3,82 | 4,4 | 42,73 | 232,3 | 21,7 | 0,81 | 0,031 | 0,025 | - |
| 295 | Котлета куриная | 80 | 16,6 | грудка курин  хлеб пшенич  молоко  лук  сухари панир  масло растит | 56  14  20  10  4  5 | 23,34 | 10,98 | 10,8 | 189,76 | 35,2 | 1,76 | 0,054 | 0,0675 | 0,16 |
| 759 | Соус красный | 50 | 2,1 | масло растит  масло сливоч  мука  томат паста  морковь  лук  сахар песок | 2  2  3  5  5  5  1 | 1,048 | 3,67 | 3,31 | 88,87 | 12,83 | 1,348 | 0,03 | 0,15 | 2,76 |
|  | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,1 | хлеб пшеничный | 50 | 5,3 | 2,3 | 21,8 | 137 | 62,5 | 1,8 | 0,206 | 0,126 | 0,1 |
| 1008 | Компот из апельсинов | 200 | 5,1 | апельсины  сахар песок | 22  25 | 0,13 | - | 25,12 | 103,94 | 5,5 | 0,066 | 0,009 | 0,007 | 6,6 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 40 | 5,1 | хлеб пшеничный  повидло  масло сливочное | 15  20  5 | 1,14 | 4,23 | 19,14 | 120,92 | 3,61 | 0,26 | 0,04 | 0,049 | - |
|  | **ИТОГО** |  | **54,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | **95,4** |  |  | **65,75** | **44,95** | **221,96** | **1580,96** | **329,72** | **15,939** | **2,379** | **0,9045** | **20,92** |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  |  | **634,59** | **495,35** | **2063,43** | **15471,22** | **4887,17** | **234,869** | **19,6926** | **19,8825** | **784,483** |

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.