УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ»

Е.Н.Веселкова

Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»

На 2020-2021 учебный год

Возрастная категория: 7-10 лет

Возрастная категория :7-10 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 | 150/10 | 11,9 | Пшено  Рис  Молоко  Сахар.песок  Масло сливочное | 15  15  100  10  10 | 6,48 | 9,35 | 38,05 | 253,06 | 69,22 | 0,98 | 0.0102 | 0.105 | 1.4,25 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | Хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 7,4 | 6,5 | 23,7 | 199 | 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 | 2,5 | 3,6 | 28,7 | 152 | 60 | 0.03 | 0.02 | 0.08 | 0.65 |
| 536 | Сосиска отварная | 75 | 26 | Сосиска молочная | 76 | 33,44 | 163,48 | 1,22 | 198,36 | 26,6 | 1,37 | 0,144 | 0,114 | - |
|  | итого |  | 56,5 |  |  | 49,82 | 182,93 | 91,67 | 802,42 | 313,44 | 3,11 | 0,3426 | 0,435 | 2,275 |

Возрастная категория :7-10 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 | 90/20 | 28,7 | Творог  Манка  Сахар  Яйцо  Масло сливочное  Сухари паниров.  Сметана  Молоко сгущеное | 84  7  8  0,4  3  3  3  20 | 14,2 | 20,4 | 16,7 | 301,7 | 135,24 | 0,473 | 0,04 | 0,251 | 0,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 18 | 17,4 | 109,6 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,6 | Чай  Сахар. Песок  Лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,2 | 62,7 | 5,25 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | Банан | 210 | 22,7 | банан | 210 | 3,15 | 1,05 | 44,1 | 201,6 | 16,8 | 1,26 | 0,084 | 0,105 | 21 |
|  | ИТОГО |  | 56,5 |  |  | 41,75 | 39,43 | 92,4 | 675,6 | 194,79 | 3,673 | 0,248 | 0,41 | 24,56 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 20 | яйцо  молоко  масло слив. | 60  25  5 | 8,8 | 14,7 | 1,67 | 175,12 | 51,43 | 2,82 | 0,25 | 0,32 | 90,08 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 8,4 | 7,5 | 25,7 | 209 | 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 |
| 98 | колбаса отварная | 45 | 14,3 | колбаса вареная | 48,3 | 5,79 | 9,66 | - | 110,12 | - | - | - | - | - |
|  | **ИТОГО** |  | 56,5 |  |  | 27,89 | 36,86 | 59,87 | 684,,24 | 381,24 | 4,55 | 0,4784 | 0,656 | 91,98 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 47,9 | Капуста  Говядина  Масло растит  Томат паста  Морковь  Лук  Сахар песок  Масло сливочное | 135  74  6  8  10  10  4  5 | 14,3 | 11,7 | 9,8 | 201 | 18,73 | 0,89 | 0,053 | 0,08 | 2,18 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,1 | 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** |  | 56,5 |  |  | 21,1 | 17,1 | 55,9 | 518,5 | 123,13 | 2,03 | 0,187 | 0,368 | 3,96 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 150/3 | 3,6 | макароны  масло сливочное | 50  3 | 5,41 | 2,94 | 38,39 | 191,76 | 20,08 | 0,76 | 0,078 | 0,03 | - |
| 536 | Сосиска молочная отварная | 75 | 26 | сосиски | 76 | 33,44 | 163,48 | 1,22 | 198,36 | 26,6 | 1,37 | 0,1,44 | 0,144 | - |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 37,5 | 1,08 | 0,124 | 0,076 | 0,06 |
| 943 | Чай сладкий | 200 | 1,3 | чай  сахар песок | 1  15 | - | - | 14,3 | 58,5 | 0,01 | 0,001 | - | - | - |
|  | Апельсин | 154 | 23,1 | апельсин | 154 | 1,4 | 0,3 | 12,47 | 66,22 | 52,36 | 0,46 | 0,06 | 0,05 | 92,4 |
|  | **ИТОГО** |  | 56,5 |  |  | 42,55 | 168,52 | 83,78 | 604,24 | 136,55 | 3,67 | 0,406 | 0,28 | 92,46 |

Возрастная категория :7-10 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 | 12,8 | Манка  Молоко  Масло сливочное  Сахар песок | 25  100  10  10 | 3,89 | 8,38 | 23,8 | 189,29 | 103,58 | 0,36 | 0,043 | 0,107 | 0,67 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 8,4 | 7,5 | 25,7 | 209 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
|  | Яйцо отварное | 1шт | 8 | 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 |
|  | Яблоко | 77 | 13,5 | яблоко | 77 | 0,3 | 0,3 | 7,55 | 36,19 | 12,32 | 1,69 | 0,023 | 0,015 | 7,7 |
|  | **ИТОГО** |  | 56,5 |  |  | 23,89 | 26,98 | 89,95 | 703,88 | 473,49 | 5,043 | 0,3304 | 0,68 | 10,17 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 9,0 | Гречка  Масло сливочное | 50  10 | 5,31 | 6,8 | 31,82 | 215,3 | 33,64 | 0,91 | 0,45 | 0,25 | - |
| 535 | Грудка куриная отварная | 107 | 32,4 | Грудка куриная  Лук репка | 140  5 | 18,9 | 4,89 | 0,3 | 90,4 | 36,25 | 0,12 | 0,056 | 0,062 | 0,14 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | Хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 8,4 | 7,5 | 25,7 | 209 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,3 |
| 377 | Чай сладкий с лимоном | 200/7 | 2,6 | Чай  Сахар песок  лимоны | 1  15  8 | 0,1 | - | 14,3 | 62,7 | 3,23 | 0,86 | - | - | 3,2 |
|  | **ИТОГО** |  | 56,5 |  |  | 32,71 | 19,19 | 72,12 | 577,4 | 230,73 | 2,62 | 0,  6744 | 0,448 | 3,514 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 150/10 | 13,8 | Геркулес  Молоко  Масло слив  Сахар песок | 25  100  10  10 | 5,6 | 7,2 | 29,8 | 230 | 78,2 | 5,6 | 0,7 | 0,017 | - |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | Хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 8,4 | 7,5 | 25,7 | 209 | 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 |
|  | Груша | 135 | 24,1 | груша | 135 | 0,54 | 0,4 | 13,9 | 63,45 | 25,65 | 3,1 | 0,027 | 0,04 | 6,75 |
|  | **ИТОГО** |  | 56,5 |  |  | 16 | 16,74 | 92,26 | 616,41 | 319,44 | 9,46 | 0,9154 | 0,273 | 7,56 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 34,3 | грудка куриная  масло растит  томат паста  лук  морковь  рис  масло сливочное | 114  5  8  13  13  50  5 | 15,9 | 24,9 | 47,8 | 487,7 | 136,9 | 12,25 | 0,09 | 1,1 | 5,356 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 12,5 | хлеб пшеничный  сыр | 40  21 | 7,4 | 6,5 | 23,7 | 199 | 157,61 | 0,73 | 0,1684 | 0,136 | 0,2 |
| 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** |  | 56,5 |  |  | 28,2 | 36,4 | 104 | 876,7 | 466,71 | 13,98 | 0,3184 | 1,436 | 7,156 |

Возрастная категория : 7-10 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 | 200/10 | 51,5 | говядина  картофель  лук  сухари панир  масло растит  масло сливоч  сметана | 77  248  16  5  8  10  3 | 24,1 | 11,74 | 27,49 | 259,87 | 60,24 | 2 | 2,4 | 0,23 | 0,99 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | хлеб пшеничный | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 37,5 | 1,0,8 | 0,124 | 0,0,76 | 0,06 |
| 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** |  | 56,5 |  |  | 28,5 | 13,54 | 59,09 | 432,17 | 102,99 | 3,94 | 2,524 | 0,306 | 4,25 |
|  | **ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ** |  |  |  |  | 312,39 | 557,63 | 800,97 | 6491,56 | 2742,51 | 52,08 | 6,4276 | 5,292 | 247,885 |

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.