УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ »

_____ Е.Н. Веселкова

Приказ № 176 от 30.08.2023 г

Примерное десятидневное меню по МОУ «ВСОШ»

на 2023 -2024 учебный год

Дети с ОВЗ и инвалиды

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		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:													
175	Каша пшенно-рисовая молочная с маслом	200/10	19-36	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	40/20	14-32	Хлеб пшеничный сыр	40 20	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
958	Кофейный напиток с молоком Сосиска отварная	200 75	9-70 27-00	Кофейный напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	1.66	1.64	22.86	113.92	60	0.03	0.02	0.08	0.65
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	63-48	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущеное	130 10 10 4 6 6 36 30	18,91	9,8	26,27	232,6	158,9	0,71	0,063	0,28	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3-30	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	3-60	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 7	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	Итого		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК:													
438	Омлет натуральный с маслом	150/5	20-00	яйцо молоко масло слив. соль	80 30 10 1	11	18,37	2,09	218,9	64,29	3,53	0,31	0,4	112,6
3	Бутерброд с сыром	40/20	14-32	хлеб пшеничный сыр	40 20	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
959	Какао с молоком Колбаса отварная	200 75	9-70 26-36	какао молоко сахар.песок	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
336	Капуста тушеная котлета п/ф	200 80	57-38	Капуста Фарш куриный Масло растит Томат Морковь Лук Сахар песок Мука	173 75 5,3 4 3 6 4,5 1,8	14,29	11,71	9,73	201	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27
	Хлеб пшеничный	50	3-30	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	9-70	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
413	Макароны отварные с маслом	200/5	15-68	макароны масло сливочное	125 10	5,6	4,41	42,53	238,3	24,1	0,91	0,95	-	-
536	Сосиска молочная отварная	75	26-00	сосиски	75	8,3	17,9	0,3	195,8	4,9	1,3	0,143	0,113	-
	Хлеб пшеничный	50	3-30	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
943	Чай сладкий Печенье	200 100	2-50 22-90	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	18-80	Крупа манная Молоко Масло сливочное Сахар песок соль	30,8 100 10 7 1	5,21	11,23	31,9	253,65	138,8	0,48	0,058	0,144	0,9
3	Бутерброд с сыром	30/20	14-32	хлеб пшеничный сыр	30 20	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
	Яйцо отварное	1шт	8-70	яйцо	40	6,4	5,8	0,4	79,4	27,78	1,263	0,036	0,222	-
959	Какао с молоком Вафли	200 60	9-70 18-86	какао молоко сахар песок	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
378	Гречка отварная с маслом	210/10	25-72	Гречка Масло сливочное	70 10	7,44	9,5	44,55	301,4	47,1	1,28	0,628	0,353	-
535	п/ф Филе куриное «По царски»	100	38-86	Филе п/ф Лук репчатый соль	136 5 2	24,8	6,4	0,39	143,8	50,75	0,13	0,087	0,087	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3-30	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
943	Чай сладкий	200	2-50	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО		70-38											

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	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	23-20	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	40/20	14-32	Хлеб пшеничный сыр	40 20	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком Вафли	200 60	9-70 23-16	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	1,66	1,64	22,86	113,92	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
645	Плов с колбасой	200	45-36	колбаса томатное пюре лук репчатый морковь крупа рисовая масло топленое	73 5 8 8 50 8	15,29	23,84	45,94	468,96	131,68	11,78	0,09	0,106	5,15
	Хлеб пшеничный	50	3-30	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
943	Чай сладкий Печенье	200 100	2-50 19-22	чай сахар песок	1 15	-	-	14 ,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО		70-38											

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													
478	Запеканка картофельная с тушенкой	200/10	51-48	тушенка картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч соль	40 128 9 3 8 10 2	15,07	7,34	17,18	162,42	37,65	1,25	1,5	0,146	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3-30	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 Пряники	200/7 50	3-60 12-00	чай сахар песок лимоны	1 15 7	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	ИТОГО		**70-38**											
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		**703-80**			**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.