

Утверждаю:

Директор МОУ «ВСОШ»:

\_\_\_\_\_ Е.Н. Веселкова

( приказ № 176 от 30.08.2022 г)

Примерное десятидневное меню обучающихся начальных классов  
на 2022 -2023 учебный год «Лихославльский муниципальный округ»

Возрастная категория: 7-10 лет

МОУ «ВСОШ»

День : понедельник

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
	<b>Завтрак:</b>													
175	Каша пшленно-рисовая молочная с маслом	150/10		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		Хлеб пшеничный сыр	40 20	7,4	6,5	23,7	199	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
958	Кофейный напиток с молоком	200		Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	8 50 20	2,5	3,6	28,7	152	60	0.03	0.02	0.08	0.65
536	Сосиска отварная	75		Сосиска молочная	75	33,44	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	0,114	-
	итого		67-41			49,82	182,93	91,67	802,42	313,44	3,11	0,3426	0,435	2,275

День : вторник

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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30		Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	130 10 10 4 6 6 36 30	14,2	20,4	16,7	301,7	135,24	0,473	0,04	0,251	0,3
	Хлеб пшеничный	40		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		Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 7	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		67-41			41,75	39,43	92,4	675,6	194,79	3,673	0,248	0,41	24,56

День : среда

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
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
438	Омлет натуральный с маслом	100/5		яйцо молоко масло слив. соль	80 30 10 1	8,8	14,7	1,67	175,12	51,43	2,82	0,25	0,32	90,08
3	Бутерброд с сыром	40/20		хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
959	Какао с молоком	200		какао молоко сахар.песок	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
98	колбаса отварная	75		колбаса вареная молочная	75	5,79	9,66	-	110,12	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		67-41			27,89	36,86	59,87	684,,24	381,24	4,55	0,4784	0,656	91,98

День : четверг

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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
336	Капуста тушеная с мясом	150		Капуста Грудка куриная Масло растит Томат Морковь Лук Сахар песок Мука	173 75 5,3 4 3 6 4,5 1,8	14,3	11,7	9,8	201	18,73	0,89	0,053	0,08	2,18
	Хлеб пшеничный	40		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		Кофейный напиток Молоко Сахар песок вода	8 50 20 172	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
	<b>ИТОГО</b>		67-41			21,1	17,1	55,9	518,5	123,13	2,03	0,187	0,368	3,96

День : пятница

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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
413	Макароны отварные с маслом	150/3		макароны масло сливочное соль	125 10 2	5,41	2,94	38,39	191,76	20,08	0,76	0,078	0,03	-
536	Сосиска молочная отварная	75		сосиски	75	33,44	163,48	1,22	198,36	26,6	1,37	0,144	0,144	-
	Хлеб пшеничный	40		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		чай сахар песок вода	1 15 200	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ИТОГО</b>		67-41			42,55	168,52	83,78	604,24	136,55	3,67	0,406	0,28	92,46

День : понедельник

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10		Крупа манная Молоко Масло сливочное Сахар песок Соль вода	30,8 100 10 7 1 45	3,89	8,38	23,8	189,29	103,58	0,36	0,043	0,107	0,67
3	Бутерброд с сыром	40/20		хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
	Яйцо отварное	1шт		яйцо	40	6,4	5,8	0,4	79,4	27,78	1,263	0,036	0,222	-
959	Какао с молоком	200		какао молоко сахар песок	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	<b>ИТОГО</b>		67-41			23,89	26,98	89,95	703,88	473,49	5,043	0,3304	0,68	10,17

День: вторник

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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Гречка отварная с маслом	150/10		Гречка Масло сливочное Соль вода	63 10 1,5 105	5,31	6,8	31,82	215,3	33,64	0,91	0,45	0,25	-
535	Грудка куриная отварная	75		Грудка куриная Лук репчатый соль	108 3 2	18,9	4,89	0,3	90,4	36,25	0,12	0,056	0,062	0,14
3	Бутерброд с сыром	40/20		Хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
377	Чай сладкий с лимоном	200/7		Чай Сахар песок лимоны	1 15 7	0,1	-	14,3	62,7	3,23	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		67-41			32,71	19,19	72,12	577,4	230,73	2,62	0,6744	0,448	3,514



День : среда

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/10		Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок соль	25 100 10 10 2	5,6	7,2	29,8	230	78,2	5,6	0,7	0,017	-
3	Бутерброд с сыром	40/20		Хлеб пшеничный сыр	40 20	8,4	7,5	25,7	209	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
958	Кофейный напиток с молоком	200		Кофейный напиток Молоко Сахар песок вода	8 50 20 172	1,66	1,64	22,86	113,92	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	<b>ИТОГО</b>		67-41			16	16,74	92,26	616,41	319,44	9,46	0,9154	0,273	7,56

День : четверг

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
645	Плов с курицей	200		грудка куриная	73	15,9	24,9	47,8	487,7	136,9	12,25	0,09	1,1	5,356
				томат пюре	5									
				лук репчатый	8									
				морковь	8									
				крупа рисовая	50									
				масло топленое	8									
3	Бутерброд с сыром	40/20		хлеб пшеничный	40	7,4	6,5	23,7	199	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
				сыр	20									
959	какао с молоком	200		какао	4	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
				молоко	100									
				сахар песок	20									
	<b>ИТОГО</b>		67-41			28,2	36,4	104	876,7	466,71	13,98	0,3184	1,436	7,156

День : пятница

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
478	Запеканка картофельная с маслом	200/10		Грудка куриная картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч соль	40 128 9 3 8 10 2	24,1	11,74	27,49	259,87	60,24	2	2,4	0,23	0,99
	Хлеб пшеничный	40		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		чай сахар песок лимоны	1 15 7	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	<b>ИТОГО</b>		67-41			28,5	13,54	59,09	432,17	102,99	3,94	2,524	0,306	4,25
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		674-10			312,39	557,63	800,97	6491,56	2742,51	52,08	6,4276	5,292	247,885

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