

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ВСОШ»

Е.Н.Веселкова

Прик.№176 от 30.08.22

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

На 2022-2023 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
	<b>Завтрак:</b>													
175	Каша пшенно-рисовая молочная с маслом	200/10	13.7	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
	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. Напиток Молоко Сахарный песок	2 50 20	1.66	1.64	22.86	113.92	60	0.03	0.02	0.08	0.65
	<b>Обед:</b>													
187	Ци со сметаной	250/10	13.8	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

	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	чай Сахарный песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		40			<b>19.77</b>	<b>21.48</b>	<b>121.32</b>	<b>798.22</b>	<b>307</b>	<b>10.596</b>	<b>0.523</b>	<b>0.538</b>	<b>7.26</b>

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	23.8	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущеное	75 10 10 0,4 3 3 3 20	18,91	9,8	26,27	232,6	158,9	0,71	0,063	0,28	0,35
943	Чай сладкий	200	1,3	Чай Сахар. Песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	
	<b>ОБЕД</b>													
171	Борщ со сметаной	250/10	11.6	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит Томатная паста	50 25 22 12 12.5 5 2 2.5	6.4	8	11.5	144.9	51.85	4.39	0.025	0.05	10.02

				Сахар песок Грудка куриная Сметана	20 10									
	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	чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>Всего</b>		40			<b>29.61</b>	<b>19.5</b>	<b>87.67</b>	<b>624</b>	<b>247.27</b>	<b>6.517</b>	<b>0.305</b>	<b>0.438</b>	<b>10.57</b>

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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК:</b>													
438	Омлет натуральный с маслом	80/5	15,8	яйцо молоко масло слив.	80 30 5	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	какао молоко сахар.песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6
	<b>ОБЕД</b>													
208	Суп куриный с вермишелью	250	9.2	Картофель Вермишель Лук Морковь Масло растительное Грудка куриная	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
	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	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>		40			<b>29.02</b>	<b>34.14</b>	<b>111.3</b>	<b>892.45</b>	<b>346.1</b>	<b>7.461</b>	<b>0.879</b>	<b>0.906</b>	<b>121.473</b>



	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	чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>		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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
413	Макароны отварные с маслом	150/5	4,4	макароны масло сливочное	60 5	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ОБЕД</b>													
197	Рассольник со сметаной	250/10	11.6	Картофель Крупа рисовая Морковь Лук Огурцы соленые Масло растит Говядина Сметана	70 5 12,5 6 17 5 27 10	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-

	<b>ВСЕГО</b>		<b>40</b>			<b>31</b>	<b>32.71</b>	<b>119.73</b>	<b>928.8</b>		<b>132.46</b>	<b>6.589</b>	<b>2.407</b>	<b>0.427</b>	<b>7.15</b>
--	--------------	--	-----------	--	--	-----------	--------------	---------------	--------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------

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	B1	B2	C	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	11.2	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 75 10 10	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	какао молоко сахар песок	2 100 20	4,9	5,0	32,5	190	172,2	1,0	0,06	0,2	1,6	
	<b>ОБЕД</b>														
187	Щи со сметаной	250/10	13.8	Капуста Картофель Лук Морковь Мсло раст Томат паста Гудка куриная Сметана	65 40 12 12.5 5 2 20 10	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,01	-	-	-	

	<b>ВСЕГО</b>		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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
378	Гречка отварная с маслом	150/10	9,2	Гречка Масло сливочное	50 10	5,3	6,8	31,8	215,3	33,6	0,91	0,45	0,25	-
535	Грудка куриная отварная	40	12.6	Грудка куриная Лук репка	55 5	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	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ОБЕД</b>													
171	Борщ со сметаной	250/10	11.6	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Сахар песок Сметана Грудка куриная	50 25 22 12 12.5 2 2.5 10 20	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	чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-



	<b>ВСЕГО</b>		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	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
384	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	15.7	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	30 100 10 10	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 напиток Молоко Сахар песок	2 50 20	1,66	1,64	22,86	113,92	60	0,03	0,02	0,08	0,65
	<b>ОБЕД</b>													
204	Суп с рыбными консервами	250	12.9	Консервы рыбные 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
	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	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>		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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
645	Плов с курицей	200/5	19,9	грудка куриная 5 масло растит 2 томат паста 13 лук 15 морковь 40 рис 5 масло сливоч	96	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ОБЕД</b>													
201	Суп крестьянский со сметаной	250/10	13/5	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
	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>		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	B1	B2	C
	<b>ЗАВТРАК</b>													
478	Запеканка картофельная с маслом	75/5	25,1	говядина картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч сметана	32 93 6 2 3 5 2	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ОБЕД</b>													
206	Суп фасолевый со сметаной	250/10	8/3	Картофель Фасоль Лук Морковь	100 20 12 12.5 5	6.21	8.03	24.58	216.55	46.48	4.57	0.086	0.1	7.18

				Масло раст Говядина Сметана	27 10									
	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	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	<b>ВСЕГО</b>		<b>40</b>			<b>29.88</b>	<b>18.77</b>	<b>112.96</b>	<b>754.97</b>	<b>157.15</b>	<b>8.652</b>	<b>2.02</b>	<b>0.46</b> <b>2</b>	<b>8.2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					<b>264.8</b> <b>8</b>	<b>240.6</b> <b>4</b>	<b>1156.2</b> <b>3</b>	<b>8165.61</b>	<b>2485.2</b> <b>8</b>	<b>96.37</b> <b>1</b>	<b>10.07</b> <b>7</b>	<b>5.25</b> <b>5</b>	<b>194.51</b> <b>3</b>

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.: ДеЛи плюс , 2015, а также таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.