

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Вослебовская СОШ»
Скопинского муниципального района
Рязанской области



С.Н.Новикова
от 31.08.2022 г.

**Примерное двухнедельное меню
для обеспечения питанием обучающихся горячим завтраком
в МБОУ «Вослебовская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области**

Возрастная категория 11-18 лет

Сезон: осенне-зимний

Примерное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из капусты б/к с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом	Борщ на мясном бульоне	Салат из капусты б/к с растит. маслом	Винегрет овощной
Суп рыбный	Суп вермишелевый на к/б	Картофельное пюре	Рассольник домашний на м/б	Суп гороховый
Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной	Котлеты рыбные	Макароны отварные	Рис отварной
Гуляш из свинины	Птица отварная	Хлеб ржаной	Печень тушеная	Котлета мясная с/п
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке		Компот из плодов свежих (яблоки)	Чай с лимоном

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из свеклы с маслом растительным	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из свеклы с маслом растительным	Винегрет овощной	Салат из капусты б/к с растит. маслом
Щи из капусты свежей на мясном бульоне	Суп вермиш. на к/б	Суп гороховый	Рассольник домашний на м/б	Суп картофельный на м/б
Макароны отварные	Птица отварная	Картофельное пюре		Плов с мясом птицы
Печень тушеная	Каша гречневая рассыпчатая	Гуляш из свинины	Макароны отварные с сыром	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Какао с молоком	Кисель плодово-ягодный	Сок фруктовый	Чай с сахаром	

Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	45,573	43,301	123,296	976,14	0,72	37,29	55,6	0,55	148,77	633,34	215,29	10,384
2	48,34	49,852	133,03	1365,44	0,487	13,52	112,01	3,5	206,07	644,87	147,2	19,046
3	40,37	37,05	125,97	1002,02	0,51	41,44	33,18	0,75	178,16	514,32	141,62	9,99
4	32,464	32,783	144,138	978,08	0,33	45,84	65,29	0,62	142,51	553,9	99,36	13,764
5	52,755	46,805	147,73	1241,04	0,5828	36,45	92,54	4,38	130,05	528,97	138,65	8,89
6	47,356	25,185	151,564	1032,16	0,775	109,47	113,33	0,6	519,43	190,7	146,96	16,642
7	46,13	52,66	158,52	1220,28	0,66	26,52	133,7	5,12	125,99	673,59	213,56	11,82
8	42,132	37,909	136,012	968,59	0,7918	58,12	91,85	2,34	196,54	617,15	162,49	10,742
9	24	24,82	129,63	812,79	0,41	24,1	0,48	2,57	191,68	282,21	81,74	9,2
10	45,573	43,301	123,296	976,14	0,72	37,29	55,6	0,55	148,77	633,34	215,29	10,384
Всего за 10 дней	424,693	393,666	1373,186	10572,68	5,9866	430,04	753,58	20,98	1987,97	5272,39	1562,16	120,862
Среднее за 1 день	42,47	39,37	137,32	1057,27	0,6	43	75,36	2,1	198,8	527,24	156,22	12,09

Используемая литература

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Постановление от 27.10.2020 №32)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010