Подписан: Новикова Светлана Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O=" МБОУ ""Вослебовская СОШ""", CN=Новикова Светлана Николаевна, E=voslebovo_soch@bk.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: МБОУ " Вослебовская СОШ"
Дата: 2023.11.09 09:37:56+03'00'

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

_____С.Н.Новикова

Приказ №123 от 31.08.2023 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: весенний

День: **первый**	Неделя: **первая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
181	Суп рыбный	250	6,5752	12,668	16,088	204,92	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
591	Гуляш со свининой	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,40	234,98	31,39	2,8
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Итого за день	**830**	**44,605**	**40,248**	**120,488**	**932,93**	**0,7**	**15,29**	**55,6**	**0,55**	**123,57**	**614**	**204,57**	**10,04**

День: **второй**	Неделя: **первая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
148	Суп вермишелевый на к/б	250	8,3	8,9	14,04	350,4	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,027	0,4	13	0	100,6	79	11,9	0.11
	Итого за день	**830**	**47,12**	**43,77**	**126,53**	**1280,7**	**0,437**	**9,12**	**111,34**	**1,93**	**182,31**	**596,35**	**113,76**	**18,43**

День: **третий**	Неделя: **первая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
110	Борщ на мясном бульоне	250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,1	10,6	0,03	0,28	48	143	35,3	5,15
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
374	Котлеты рыбные	100	13,5	16,3	15,5	265,0	0,1	1,5	0,3	2,4	34,8	152	40,3	0,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Итого за день	**830**	**40,37**	**37,05**	**125,97**	**1002,02**	**0,51**	**41,44**	**33,18**	**0,75**	**178,16**	**514,32**	**141,62**	**9,99**

День: **четвертый**	Неделя: **первая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
102	Рассольник домашний на м/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
450	Печень тушеная	100	13,6	9,8	7,4	174	0,01	8,14	5,81	0,87	37	245	18	4,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
379	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
	Итого за день	**830**	**31,496**	**29,73**	**141,33**	**934,87**	**0,31**	**23,84**	**65,29**	**0,62**	**117,31**	**534,56**	**88,64**	**13,42**

День: **пятый**	Неделя: **первая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
139	Суп гороховый	250	20,13	14,67	22,3	304,4	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
451	Котлета мясная с/п	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88	0,006	6	0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,10
	Итого за день	**930**	**52,755**	**46,805**	**147,73**	**1241,04**	**0,5828**	**36,45**	**92,54**	**4,38**	**130,05**	**528,97**	**138,65**	**8,89**

День: **шестой**	Неделя: **вторая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
124	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
285	Печень тушенная	100	25,4	3	6,24	157,94	0,43	46,86	0	0	284,88		25,60	9,81
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	Итого за день	**830**	**46,186**	**22,11**	**144,7**	**972,43**	**0,76**	**101,67**	**113,33**	**0,6**	**490,57**	**190,7**	**129,8**	**15,55**

День: **седьмой**	Неделя: **вторая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
148	Суп вермиш. на к/б	250	5,4	3,68	37,01	130	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
305	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день	**830**	**45,06**	**37,46**	**148,22**	**1036,28**	**0,63**	**8,72**	**133,7**	**2,37**	**92,99**	**650,09**	**199,56**	**10,85**

День: **восьмой**	Неделя: **вторая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092
139	Суп гороховый	250	5,972	8,994	24,228	202,08	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
591	Гуляш со свининой	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,40	234,98	31,39	2,8
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2
	Итого за день	**930**	**42,132**	**37,909**	**136,012**	**968,59**	**0,7918**	**58,12**	**91,85**	**2,34**	**196,54**	**617,15**	**162,49**	**10,742**

День: **девятый**	Неделя: **вторая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
102	Рассольник домашний на м/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
204	Макароны отварные с сыром	180	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	0	0	106,00	0	0	1,51
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Итого за день	**830**	**24**	**24,82**	**129,63**	**812,79**	**0,41**	**24,1**	**0,48**	**2,57**	**191,68**	**282,21**	**81,74**	**9,2**

День: **десятый**	Неделя: **вторая**	Сезон: **весенний**	Возрастная категория: **11 лет и старше**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
137	Суп картофельный на м/б	250	2,9018	3,02	22,4354	129,06	0,17	28,6	17,7	0.23	23,774	88,764	37,44	1,34
492	Плов с мясом птицы	200	18,366	18,618	45,608	313	0,4	3,9	3,23	1,19	72	409	99	5,12
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	Итого за день	**750**	**28,217**	**22,648**	**140,133**	**769,4**	**0,7**	**32,86**	**21,38**	**1,94**	**131,194**	**597,154**	**163,98**	**9,07**

Примерное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Горячий завтрак	**Горячий завтрак**	**Горячий завтрак**	**Горячий завтрак**	**Горячий завтрак**
Суп рыбный	Суп вермишелевый на к/б	Борщ на мясном бульоне	Рассольник домашний на м/б	Винегрет овощной
Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной	Картофельное пюре	Макароны отварные	Суп гороховый
Гуляш из свинины	Птица отварная	Котлеты рыбные	Печень тушеная	Рис отварной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Котлета мясная с/п
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Компот из сухофруктов	Компот из плодов свежих (яблоки)	Хлеб пшеничный
				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	Суп вермиш. на к/б	Салат из свеклы с маслом растительным	Винегрет овощной	Суп картофельный на м/б
Щи из капусты свежей на мясном бульоне	Птица отварная	Суп гороховый	Рассольник домашний на м/б	Плов с мясом птицы
Макароны отварные	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре	Макароны отварные с сыром	Хлеб ржаной
Печень тушенная	Хлеб ржаной	Гуляш из свинины	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Хлеб пшеничный	Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	
Какао с молоком		Сок фруктовый		

Химсостав

Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	44,605	40,248	120,488	932,93	0,7	15,29	55,6	0,55	123,57	614	204,57	10,04
2	47,12	43,77	126,53	1280,7	0,437	9,12	111,34	1,93	182,31	596,35	113,76	18,43
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	31,496	29,73	141,33	934,87	0,31	23,84	65,29	0,62	117,31	534,56	88,64	13,42
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	46,186	22,11	144,7	972,43	0,76	101,67	113,33	0,6	490,57	190,7	129,8	15,55
7	45,06	37,46	148,22	1036,28	0,63	8,72	133,7	2,37	92,99	650,09	199,56	10,85
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	28,2178	22,648	140,1334	769,4	0,7	32,86	21,38	1,94	131,194	597,154	163,98	9,07
Всего за 10 дней	**401,9418**	**342,55**	**1360,743**	**9951,05**	**5,8316**	**351,61**	**718,69**	**18,05**	**1834,374**	**5125,504**	**1424,81**	**116,182**
Среднее за 1 день	**40,19**	**34,26**	**136,07**	**995,11**	**0,58**	**35,16**	**71,87**	**1,81**	**183,44**	**512,55**	**142,48**	**11,62**

Используемая литература

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Постановление от 27.10.2020 №32)

2. Примерное меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

3. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010