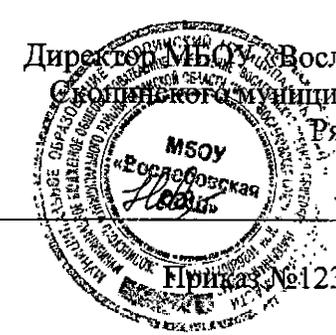


«Утверждаю»
Директор МБОУ «Вослебовская СОШ»
Скопинского муниципального района
Рязанской области



С.Н.Новикова

Приказ №123 от 31.08.2023 г.

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

Возрастная категория 11-18 лет

День: первый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша молочная овсяная	200	8,16	9,84	47,8	264	0,20	0,50	0,12	0,03	142,3	14,6	1,66	101,3
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
	Всего:	450	13,47	13,01	93,73	490	0,35	0,95	0,2	0,42	211,51	217,7	21,76	102,7

День: второй Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	13,51	345,90	0,13	0,33	452,90	0	151,72	346,49	25,97	3,91
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	5	0,00	6,00	0,00	0,00	11,6	4,12	6,5	0,34
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
	Всего:	250	30,96	32,45	60,41	511,1	0,26	6,33	452,9	0,34	163,33	385,71	46,57	5,3

День: **третий** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **7-10 лет**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
66	Каша молочная гречневая	200/10	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,9	0,02	1,80	184,48	144,00	98,00	3,14
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00
	Всего:	250	10,05	11,49	61,2	379,18	0,25	6,5	0,05	0,34	187,69	50,9	114,1	4,19

День: **четвертый** Неделя: **первая** Сезон: **осенне-зимний** Возрастная категория: **7-10 лет**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша молочная «Дружба»	200	6,20	8,60	42,7	284,30	0,10	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	17,00	18,00	0,8
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
	Всего:	450	10,27	9,87	83,8	483,5	0,25	4,19	0,05	1,24	136,99	124,4	64,59	1,95

День: пятый Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	11	23,06	1,18
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	126,20	15,2	0,67
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
	Всего:	450	13,32	13,89	137,1	599,04	0,35	2,6	0,18	0,99	350,91	172,3	52,36	2,9

День: шестой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша молочная рисовая	200	7,70	10,00	68,9	308,60	0,08	0,86	0,05	0,83	195,00	96,00	43,06	0,62
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,6	0	0,18
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
	Всего:	450	10,81	11,07	114,56	510	0,22	1,94	0,05	1,37	201,41	134,7	57,16	1,85

День: седьмой		Неделя: вторая		Сезон: осенне-зимний		Возрастная категория: 7-10 лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша манная молочная	200	2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,2	36	30,24	0,45
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Всего:	450	58,72	2,94	137,4	476,05	0,19	15,22	0,05	0,8	107,21	114,1	83,34	16,5

День: восьмой Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
438	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	13,51	345,90	0,13	0,33	452,90	0	151,72	346,49	25,97	3,91
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
859	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,07	12,00	2,4	0	0,80
	Всего:	450	22,26	29,59	56,71	563,1	0,28	0,33	452,9	0,41	163,73	383,99	40,07	5,76

День: девятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
4	Каша молочная овсяная	200	8,16	9,8	47,8	264	0,20	0,50	0,12	0,03	142,3	14,6	1,66	101,3
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,6	0	0,18
	Всего:	450	11,27	10,91	93,46	465,4	0,34	1,58	0,12	0,57	148,71	53,3	15,76	102,53

День: десятый Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша молочная пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	23,06	1,18	117
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,0
377	Чай с сахаром	200	8,9	3,0	26	5	0,00	6,00	0,00	0,00	11,6	4,12	6,5	0,34
377	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	-	2,80	-	0,01	2,8	1,3	0,8	0,04
	Всего:	457	17,66	12,94	119,51	481,86	0,3	9,34	0,17	0,83	206,61	63,58	22,58	118,43

Примерное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Каша молочная овсяная	Омлет натуральный	Каша молочная гречневая	Каша молочная «Дружба»	Каша молочная пшеничная
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Какао с молоком
Кофейный напиток на молоке	Хлеб пшеничный	Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша молочная рисовая	Каша манная молочная	Омлет натуральный	Каша молочная овсяная	Каша молочная пшеничная
Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Компот из плодов свежих (яблоки)	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром
				Лимон к чаю

Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	13,47	13,01	93,73	490	0,35	0,95	0,2	0,42	211,51	217,7	21,76	102,7
2	30,96	32,45	60,41	511,1	0,26	6,33	452,9	0,34	163,33	385,71	46,57	5,3
3	10,05	11,49	61,2	379,18	0,25	6,5	0,05	0,34	187,69	50,9	114,1	4,19
4	10,27	9,87	83,8	483,5	0,25	4,19	0,05	1,24	136,99	124,4	64,59	1,95
5	13,32	13,89	137,1	599,04	0,35	2,6	0,18	0,99	350,91	172,3	52,36	2,9
6	10,81	11,07	114,56	510	0,22	1,94	0,05	1,37	201,41	134,7	57,16	1,85
7	58,72	2,94	137,4	476,05	0,19	15,22	0,05	0,8	107,21	114,1	83,34	16,5
8	22,26	29,59	56,71	563,1	0,28	0,33	452,9	0,41	163,73	383,99	40,07	5,76
9	11,27	10,91	93,46	465,4	0,34	1,58	0,12	0,57	148,71	53,3	15,76	102,53
10	17,66	12,94	119,51	481,86	0,3	9,34	0,17	0,83	206,61	63,58	22,58	118,43
Всего за 10 дней	198,79	148,16	957,88	4959,23	2,79	48,98	906,67	7,31	1878,1	1700,68	518,29	362,11
Среднее за 1 день	19,88	14,82	95,79	495,92	0,28	4,9	90,67	0,73	187,81	170,07	51,83	36,21

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