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: 2024.09.06 09:10:13+03'00'

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

_____С.Н.Новикова

Приказ №152 от 30.08.2024 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

День: **первый**	Неделя: **первая**	Сезон: **осенне-зимний**	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													
050	Салат из капусты б/к с растительным маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
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	**930**	**45,573**	**43,301**	**123,296**	**976,14**	**0,72**	**37,29**	**55,6**	**0,55**	**148,77**	**633,34**	**215,29**	**10,384**

День: **второй**	Неделя: **первая**	Сезон: **осенне-зимний**	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													
049	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	6,082	6,5	84,74	0,05	4,4	0,67	1,57	23,76	48,52	33,44	0,616
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	**930**	**48,34**	**49,852**	**133,03**	**1365,44**	**0,487**	**13,52**	**112,01**	**3,5**	**206,07**	**644,87**	**147,2**	**19,046**

День: **третий**	Неделя: **первая**	Сезон: **осенне-зимний**	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_l	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: **осенне-зимний**	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_l	C	A	E	Ca	P	Mg	**Fe**
	Горячий завтрак													
043	Салат из капусты б/к с растит. маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
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	**930**	**32,464**	**32,783**	**144,138**	**978,08**	**0,33**	**45,84**	**65,29**	**0,62**	**142,51**	**553,9**	**99,36**	**13,764**

День: **пятый**	Неделя: **первая**	Сезон: **осенне-зимний**	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: **осенне-зимний**	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
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	**930**	**47,356**	**25,185**	**151,564**	**1032,16**	**0,775**	**109,47**	**113,33**	**0,6**	**519,43**	**190,7**	**146,96**	**16,642**

День: **седьмой**	Неделя: **вторая**	Сезон: **осенне-зимний**	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													
040	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,07	15,2	10,3	184	0,03	17,8	0	2,75	33	23,5	14	0,97
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	**930**	**46,13**	**52,66**	**158,52**	**1220,28**	**0,66**	**26,52**	**133,7**	**5,12**	**125,99**	**673,59**	**213,56**	**11,82**

День: **восьмой**	Неделя: **вторая**	Сезон: **осенне-зимний**	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: **осенне-зимний**	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: **осенне-зимний**	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													
043	Салат из капусты б/к с растит, маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
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	**850**	**29,185**	**25,701**	**142,941**	**812,61**	**0,72**	**54,86**	**21,38**	**1,94**	**156,394**	**616,494**	**174,7**	**9,414**

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 тушенная	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	B_1	C	A	E	Ca	P	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 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