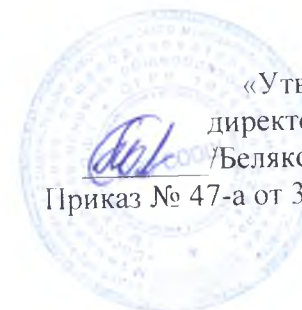


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Тверской области в г. Торжке
О. В. Хобарева



«Утверждаю»
директор школы
/Белякова М.А./
Приказ № 47-а от 30.08.2022

Примерное 10-дневное меню по МО У «Сосновицкая ООШ»
на 2022-23 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
	Завтрак:													
175	Каша пшенно-рисовая молочная с маслом	200/10	14.6	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
3	Бутерброд с сыром	30/20	11.9	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.1684	0.136	0.2
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
	ИТОГО		32.6											
	Обед:													
187	Щи со сметаной	250/10	12.7	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
413	Макароны отварные с маслом	180/5	4.6	Макароны Масло сливочное	60 5	5.6	4.41	42.53	238.3	24.1	0.91	0.094	0.04	
591	Гуляш мясной	100/75	84.1	Мясо говядина Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная	158 24 6.4 8 6	21.64	11.22	6.38	172.15	32.94	5.26	0.123	0.315	11.83
	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
	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
867	Отвар шиповника	200	5.7	Шиповник Сахарный песок	20 20	0.4	-	21.6	90.75	7.04	2.87	0.012	0.056	162.5
	ИТОГО		112.2											
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		144.8			53,3	39,12	192,93	1354,42	528.68	20.365	0.9204	1.085	181.79

	Всего		103,1			62,65	43,5	205,67	1471,29	497,83	17,096	1,059	1,051	26,24
--	-------	--	-------	--	--	-------	------	--------	---------	--------	--------	-------	-------	-------

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
	ЗАВТРАК:													
438	Омлет натуральный с маслом	105/5	22,4	яйцо молоко масло слив.	80 30 5	11	18,37	2,09	218,9	64,29	3,53	0,31	0,4	112,6
3	Бутерброд с сыром	30/20	11,9	хлеб пшеничный сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,3
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
	ИТОГО		44											
	ОБЕД													
208	Суп куриный с вермишелью	250	9	картофель вермишель лук морковь масло растит грудка курин	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
682	Рис отварной с маслом	180/5	7,4	Рис Масло сливочное	60 5	3,82	4,4	42,73	232,3	21,7	0,81	0,031	0,025	-
703.02	Курица тушеная с соусом	100/50	39,7	Грудка куриная Мука пшеничная Масло сливочное Морковь Лук репка Томат паста Масло растит Сахарный песок	160 2 4 5 5 3 3 2	17,15	22,14	6,83	327,19	59,87	53,26	0,069	0,152	1,73
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,1	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,5	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0,1	-	14,2	62,7	5,25	0,86	-	-	3,2
	ИТОГО		63,7											
	ВСЕГО		107,7			56,98	63,29	176,66	1577,14	616,52	63,505	1,1364	1,237	126,603

День : четверг

Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК													
336	Капуста тушенная с мясом	150/5	36,4	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	129 54 3 5 5 5 3 5	14,29	11,71	9,73	201	28,09	1,34	0,08	0,12	3,27
	Хлеб пшеничный	50	3,1	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	2 50 20	2,5	3,6	28,7	152	66,9	0,06	0,01	0,212	1,72
	ИТОГО		45,4											
	ОБЕД													
206	Суп гороховый	250	8,7	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 70 12 12,5 5 20	7,59	7,73	22,97	194,4	75,3	3,11	0,1	0,05	1,48
378	Гречка отварная с маслом	210/10	10,9	Гречка Масло сливочное	70 10	7,44	9,5	44,55	301,4	47,1	1,28	0,628	0,353	-
535	Грудка куриная отварная	100	31,3	Грудка куриная Лук репка	136 5	24,8	6,4	0,39	143,8	50,75	0,13	0,087	0,087	0,2
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,1	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
883	Кисель	200	4,8	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26,9	109	-	-	1,6	2,1	48
2	Бутерброд с повидлом и маслом	40	5,1	Хлеб пшеничный повидло Масло сливочное	15 20 5	1,14	4,23	19,14	120,92	3,61	0,26	0,04	0,049	-
	ИТОГО		65,9											
	ВСЕГО		111,3			72,66	49,52	217,28	1626,02	433,25	11,195	3,174	3,331	55,07

ИТОГО		124,1																
ВСЕГО		158,2																
						66,2	54,73	192,61	1515,75	326,88	17,924	2,131	1,045	67,78				

День : понедельник

Возрастная категория :11 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
						Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК															
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	13,6	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5,21	11,23	31,9	253,65	138,8	0,48	0,058	0,144	0,9	
3	Бутерброд с сыром	30/20	11,9	хлеб пшеничный сыр	30 21	5,89	2,01	15,4	113,5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2	
959	Яйцо отварное	штг	9	яйцо	50	6,4	5,8	0,4	79,4	27,78	1,263	0,036	0,222	-	
	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	
ИТОГО			44,2												
ОБЕД															
187	Щи со сметаной	250/10	12,7	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	
413	Макароньы отварные с маслом	180/5	4,1	макароньы масло сливочное	60 5	5,6	4,41	42,53	238,3	24,1	0,91	0,95	-	-	
07016	Печень говяжья по – строгановски	75/50	54,7	Печень говяжья томат паста сметана масло сливочное мука пшеничная	133 2 30 5 3	22,9	11,4	9,5	233,6	39,66	9,048	0,32	1,6	14,75	
	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	
	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	
867	Отвар шиповника	200	5,7	шиповник сахар песок	20 20	0,4	-	21,6	90,75	7,04	2,87	0,012	0,056	162,5	
2	Бутерброд с повидлом и маслом	40	5,1	хлеб пшеничный повидло масло сливочное	15 20 5	1,14	4,23	19,14	120,92	3,61	0,26	0,04	0,049	-	
ИТОГО			87,4												

2	Бутерброд с повидлом и маслом	40	5,1	Сахар песок	10														
				Хлеб пшеничный	15	1,14	4,23	19,14	120,92	3,61	0,26	0,04	0,049						
	ИТОГО		76,5	Повидло	20														
	ВСЕГО		109,6	Масло сливочное	5														
				Возрастная категория :11 лет и старше															
День : четверг						61,32	45,74	200,03	1373,92	559,44	18,286	3,7114	6,372	83,44					
Неделя : вторая																			

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Примерная стоимость (руб.)	Раскладка Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные веществ		Витамины, мг		
						Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК														
645	Плов с курицей	250/5	32,7	грудка куриная масло растит томат паста лук морковь рис масло сливоч	96 12 8 15 16 60 5	15,29	23,84	45,94	468,96	131,68	11,78	0,09	0,106	5,15
943	Хлеб пшеничный	50	3,1	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137					
	Чай сладкий	200	1,3	чай сахар песок	1 15			14,3	58,5	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
			ИТОГО											
			37,1											
ОБЕД														
201	Суп крестьянский со сметаной	250/10	21,3	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
378	Гречка отварная с маслом	210/10	10,9	гречка масло сливочное	70 10	7,44	9,5	44,55	301,4	47,1	1,28	0,628	0,353	
618	Тефтели мясные с соусом	80/40	40,6	говядина хлеб пшеничный молоко лук масло растит мука томат паста	68 12 22 32 12 6 4	16,7	11,2	16,02	201,84	46,56	4,34	0,022	0,042	2,32
	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
	Хлеб пшеничный	50	3,1	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,5	чай сахар песок	1 15	0,1		14,2	62,7	5,25	0,86			1,2

	ИТОГО		80,4	лимоны	8														
	ВСЕГО		117,5																
						58,22	57,22	213,96	1658,55	436,63	27,616	1,404	0,935	15,99					

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 (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг							
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C					
	ЗАВТРАК																		
478	Запеканка картофельная с маслом	125/5	35,4	говядина картофель лук сухари панир масло растит масло сливоч сметана	54 155 10 3 5 5 2	15,07	7,34	17,18	162,42	37,65	1,25	1,5	0,146	0,62					
	Хлеб пшеничный	50	3,1	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137										
377	Чай сладкий с лимоном	200/7	2,5	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,1		14,2	62,7	62,5	1,8	0,206	0,126	0,1					
	ИТОГО		41																
	ОБЕД																		
206	Суп фасолевый со сметаной	250/10	13	картофель фасоль лук морковь масло растит говядина сметана	100 20 12 12,5 5 27 10	6,21	8,03	24,58	216,55	46,48	4,57	0,086	0,1	7,18					
682	Рис отварной с маслом	180/5	7,4	рис	60	3,82	4,4	42,73	232,3										
295	Котлета куриная	80	16,6	масло сливочное грудка курин хлеб пшенич молоко лук сухари панир масло растит	5 56 14 20 10 4 5					21,7	0,81	0,031	0,025						
										35,2	1,76	0,054	0,0675	0,16					
759	Соус красный	50	2,1	масло растит масло сливоч мука томат паста морковь лук сахар песок	2 2 3 5 5 5 1	1,048	3,67	3,31	88,87	12,83	1,348	0,03	0,15	2,76					
	Хлеб ржаной	50	2	хлеб ржаной	50	4,3	1,7	21,3	129,5										
	Хлеб пшеничный	50	3,1	хлеб пшеничный	50	5,3	2,3	21,8	137	36,5	1,415	0,217	0,108	0,2					
										62,5	1,8	0,206	0,126	0,1					

100g	Компот из апельсинов	200	5,1	апельсины	22	0,13	-	25,12	103,94	5,5	0,066	0,009	0,007	6,6
2	Бутерброд с маслом и повидлом	40	5,1	сахар песок	25									
				хлеб пшеничный	15	1,14	4,23	19,14	120,92	3,61	0,26	0,04	0,049	-
				повидло	20									
				масло сливочное	5									
	ИТОГО		54,4											
	ВСЕГО		95,4											
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					65,75	44,95	221,96	1580,96	329,72	15,939	2,379	0,9045	20,92
						634,59	495,35	2063,43	15471,22	4887,17	234,869	19,6926	19,8825	784,483

При составлении меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах В.Т. Лапшина Москва 2004 г., сборник рецептур 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.