

Утверждаю

Директор МОУ ЛСОШ №1

Мартынова И.В.



Примерное десятидневное меню по МОУ ЛСОШ №1
на 2023-2024 учебный год
для детей с овз и инвалидов

День : понедельник

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 вязкая молочная из пшена и риса	210	15.92	Пшено Рис Молоко Сахар.песок Масло сливочное	19 14 100 6 10	0.4	9.3	31.1	183.4	92.3	1.3	0.01	0.105	1.9
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0.17	0.136	0.2
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейн. Напиток Молоко Сахарный песок	2 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.012	0.04	0.14	1.3
	Итого		40											
	Обед:					9.09	13.71	66.5	408.9	375.91	2.042	0.22	0.381	3.4

124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17.33	Капуста Картофель Лук Морковь Томат паста Масло растит. Грудка куриная сметана	63 40 12 12.5 2 5 18 10	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41
516	Макаронные изделия отварные	150	8.86	Макароны Масло сливочное	52.5 5.2	4.92	7.49	37.24	242.46	25.07	0.81	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	8.5	Шиповник Сахарный песок	20 20	0.6	-	22.8	93.2	11	4.46	0.012	0.056	71.86
	ИТОГО		40			17.82	17.13	104.4	717.56	207.17	13.25	0.3162	0.81	76.45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		80			26.91	30.84	170.9	1126.46	583.08	15.292	0.5362	1.191	79.85

День : вторник

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК													

223	Запеканка из творога	100/20	32.65	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущеное	94 9.3 8 0,4 4 4 4 20	23.29 1.58	10.8 1.74	20.09 10.88	222.4 43.6	130 61.4	0,89 0,04	0,04 0,012	0,251 0,076	0,2 0,2
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	Итого		40			29.7	30.54	58.24	412.8	244.23	4.14	0.176	0.403	2.59
	ОБЕД													
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23.85	Свекла Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паста Сахар. Песок Грудка куриная Сметана	50 25 27 12 13 5 8 3 20 10	6.25	8.0	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,0.67	7.52
520	Пюре картофельное	100	11.91	Картофель Молоко Масло сливочное	114 18.5 3.3	1.63	3.23	15.19	98.15	27.87	0.78	0,86	0,08	2.41
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	Итого		40			11.28	12.53	57.99	409.25	107.03	2.981	1.0572	0.795	10.05
	Всего		80			40.98	43.07	116.23	822.05	351.26	7.121	1.2332	1.198	12.64

День : среда

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		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК:													
215	Омлет паровой	75	11.48	яйцо молоко масло слив.	64 34 2	16.05	11.29	1,56	140	61.58	1.49	0,25	0,32	0.14
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10,91	какао молоко сахар.песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
	Итого		40			27.74	19.1	51.36	459.1	391.39	3.22	0.4784	0.656	0.5
	ОБЕД													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	13,3	картофель вермишель лук морковь масло растит грудка курин	100 10 12 13 3 20	9.0	3.0	12.0	166.05	29,05	1.25	0,065	0,078	2.53
511	Рис отварной	150	17,35	Рис Масло сливочное	52.8 5	3.65	5.37	36.68	209.7	1.37	0,53	0,27	0,02	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	4.04	Чай Сахар песок лимоны	1 15 8	0.53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	ИТОГО		40			20.88	11.47	83.08	623.35	105.15	5.84	0.5892	0.822	4.84
	ВСЕГО		80			48.62	30.57	134.44	1082.45	496.54	9.06	1.0676	1.478	5.34

День : четверг

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													
336	Капуста тушеная с мясом	100	30.22	Капуста Говядина Масло растит Томат паста Морковь Лук Сахар песок Масло сливочное	107.5 30 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	40	3.31	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
692	Кофейный напиток	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	ИТОГО		40			21.39	15.91	47.13	418.2	191.59	2.432	0.244	0.336	4.63
	ОБЕД													

139	Суп картофельный с горохом	250/12.5	15,17	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,17	Гречка Масло сливочное	35 10	6,3	4,8	28,35	182,25	14,36	3,34	0,153	0,084	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100,8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
883	Кисель	200	6,66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1,44	89,4
	ИТОГО		40			21,95	11,35	89,35	560,05	53,76	5,23	2,1852	2,25	92,85
	ВСЕГО		80			43,34	27,26	136,48	978,25	245,35	7,662	2,4292	2,586	97,48

день : пятница

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													
516	Макаронные изделия отварные	150	8,86	макаронны масло сливочное	52,5 5,2	4,92	7,49	37,24	242,46	25,07	0,81	-	-	-

243	Сосиска отварная	52	25.59	Сосиски Масло слив.	50 2	6.01	9.65	1.64	117	37.2	0.94	0.03	0.132	-
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО		40			15.23	18.94	70.58	523.16	99.78	2.831	0.154	0.208	0.06
	ОБЕД													
132	Рассольник ленинградский	250/12.5/10	17,5	картофель крупа рисовая морковь лук огурцы соленые масло растит говядина сметана	100 5 13 6 17 5 25 10	11.25	13	3.45	149.45	32.08	1,96	0,072	0,1175	6.85
224	Рагу из овощей	130	1826	картофель капуста лук морковь томатная паста масло сливочное мука пшеничная сахар. песок	54 58 12 25 3.8 10 1.7 0.4	3.45	7,65	16,05	145,5	47.19	2.34	0,13	0,13	15.86
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		40			18,1	21,95	50.8	454.25	101,18	5.151	0.3322	0.8955	22,83
	ВСЕГО		80			33,33	40.89	121,38	967,41	200,96	7.982	0.4862	1.1035	22.89

День : понедельник

Неделя : вторая

№ 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													
384	Каша манная молочная с маслом	200/10	11,48	Манка Молоко Масло сливочное Сахар песок	25 100 10 10	5.21	11.63	31.9	253.65	138.8	0,48	0,28	0,25	1.3
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
693	Какао с молоком	200	10.91	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
	ИТОГО		40			16.9	19.44	81.7	572.75	468.61	2.21	0.5084	0.586	1.66
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	17,33	капуста картофель лук морковь томат паста масло растит грудка куриная сметана	63 40 12 13 3 5 18 10	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0,05	0,03	4.41

110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	23.85	Свекла Картофель Капуста Лук Морковь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка куриная Сметана	50 27 25 12 13 5 8 8 3 20 10	6.25	8	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,067	7.52
520	Пюре картофельное	100	11,91	Картофель Молоко Масло сливочное	114 18.5 3.3	1.63	3.23	15.19	98.15	22.07	0.78	0,11	0,041	6.0
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	2.24	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		40			11.28	12,53	57.99	409.25	101.23	2.981	0.3072	0.756	13.64
	ВСЕГО		80			26.1	20.94	121.06	807,35	293.32	10.291	0.6796	1.004	15.97

День : среда

Неделя : вторая

№ 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													

Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	15,92	Геркулес Молоко Масло слив Сахар песок	44.4 100 10 10	0.04	13.44	40.16	318	158.65	2.09	0,134	0,242	0.76
3	Бутерброд с сыром	30/20	17,61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157,61	0,73	0,1684	0,136	0,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	6.47	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	8 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1.3
	ИТОГО		40			8.73	17.85	75.56	543.5	442.26	2.832	0.3424	0.518	2.26
	ОБЕД													
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	14.35	Консервы рыбные сайра Картофель Лук Морковь Рис Масло растит	13 100 12 12.5 10 5	7.5	4.0	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78
534	Капуста тушеная	75	16,99	Капуста Масло растит Морковь Лук Томат пюре Мука Сахар песок Масло сливочное	94 1.9 3.7 7.3 7.5 0.9 2.25 2.7	1.53	2.76	5.92	57.75	33.9	0,47	0,03	0,048	35.7
	Хлеб ржаной	40	2.0	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
883	Кисель	200	6.66	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1,8	1.44	89.4
	ИТОГО		40			12.43	8.06	67.67	405.35	81.38	2.49	2.0852	2.216	135
	ВСЕГО		80			21.16	25.91	143.23	948.85	523.64	5.322	2.4276	2.734	137.26

День : четверг

Неделя : вторая

№ 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													
492	Плов из птицы	100	26.6	грудка куриная	64	12.4	4.9	17.4	163.8	12.33	1.013	0,05	0,04	0.68
				масло растит	3.3									
				томат паста	3.3									
				лук	3.3									
				морковь	6									
				рис	7									
				масло сливочное	23									
					5.3									
	Хлеб пшеничный	30	2.49	хлеб пшеничный	30	3.2	1.35	13.05	76.7	28.13	0.81	0.093	0.057	0.045
693	Какао с молоком	200	10.91	Какао	2	5.8	5.8	34.4	205.6	172.2	1.0	0.06	0.2	0.16
				молоко	100									
				сахар песок	20									
	ИТОГО		40			21.4	12.05	64.85	446.1	212.66	2.823	0.203	0.297	0.885
	ОБЕД													
134	Суп крестьянский с крупой	250/12.5/10	14.48	капуста	38	2.25	5,0	10.5	171.4	200.6	1.83	0,055	0,0425	20.87
				картофель	33									
				пшено	10									
				морковь	13									
				лук	12									
				масло растит	5									
				грудка куриная	18									
				сметана	10									

378	Каша гречневая рассыпчатая	150	16.17	гречка масло сливочное	35 10	6,3	4,8	28,15	182.25	14.36	3.34	0,153	0,084	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1.08	0,124	0,076	0.06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0.53		9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	ИТОГО		40			16.78	12.9	83.12	601.25	289.69	9.23	0.4622	0.8505	23.18
	ВСЕГО		80			38.18	24.95	147.97	1047.35	502.35	12.053	0.6652	1.1475	24.065

День : пятница

Неделя : вторая

№ 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													
216	Картофель тушеный	250	32.65	Картофель Морковь Лук репка Томатное пюре Масло сливочное	228 26 38 12 16	17.05	16.85	37.01	329.5	45.84	2.834	0.245	0.208	16.02
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	чай сахар песок лимоны	1 15 8	0,53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13

	ИТОГО		40			21.88	18.65	64.78	476.3	98.67	6.044	0.369	0.284	18.21
	ОБЕД													
139	Суп картофельный с фасолью	250/12.5	17.57	картофель фасоль лук морковь масло растит грудка кур	67 20 12 13 5 18	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33
511	Рис отварной	150	18.19	рис масло сливочное	52.8 9	3,65	5.37	36.68	209.7	1.37	0,53	0,27	0,02	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	2.24	чай сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО		40			19.3	11.92	85,98	540	40.78	2.421	0.5022	0.746	3.45
	ВСЕГО		80			41.18	30.57	150,26	1016.3	139.45	8,465	0.8712	1.03	21,66
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ					354.52	311.57	1428.05	10086.78	4010.73	617.026	11.2206	14.868	492.235

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: Дели плюс , 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.

516	Макаронные изделия отварные	150	8.86	макаронны масло сливочное	52.5 5.2	4.92	7.49	17.24	242.46	25.07	0,81	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	2.0	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,85	0,1302	0,648	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3.31	хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	105.2	21,9	1,08	0,124	0,076	0,06
705	Напиток из плодов шиповника	200	8,5	шиповник сахар песок	20 20	0,6	-	22.8	93.2	11	4.46	0,012	0,056	71.86
	ИТОГО		40			17.82	17.13	104.4	717.56	206.17	13.25	0.3162	0.81	76.45
	ВСЕГО		80			34.72	36.57	186.1	1290.31	674.78	15.46	0.8246	1.396	78.11

День: вторник

Неделя : вторая

№ 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													
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	18.35	Гречка Масло сливочное	47 13	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0,204	0,112	-
3	Бутерброд с сыром	30/20	17.61	Хлеб пшеничный сыр	30 21	5.89	2.01	15.4	113.5	157.61	0.73	0,1684	0,136	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	4.04	Чай Сахар песок Лимоны	1 15 8	0.53	-	9.87	41.6	15.33	2.13	-	-	2.13
	ИТОГО		40			14.82	8.41	63.07	398.1	192.09	7.31	0.3724	0.248	2.33
	ОБЕД													