

Согласовано:
 Руководитель Территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора
 по Ростовской области в Цимлянском,
 Волгодонском, Семикаракорском,
 Константиновском, Мартыновском районах
 В.А. Гордеев



Перспективное 10-ое меню учащихся
 горячих обедов

МБОУ: Пирожковская ООШ, МБОУ: Прогрессовская ООШ, МБОУ: Побединская СОШ,
 МБОУ: Рябичевская СОШ, МБОУ: Лагутинская ООШ, МБОУ: Большовская ООШ,
 МБОУ: Морозовская ООШ, МБОУ: Дубенцовская СОШ

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А.,
 Матюшко В.С. УФА 2010г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П.
 Могильного и В.А. Тутельяна.- М:ДеЛи принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
	Печенье сахарное	40	4.2	6.3	32.7	206	0.33		0.04	1.75	24.6	68.57	10.46	0.94	4.77
170	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2.3	5.2	14.1	118		5.16	0.41	0.04	34.36	8.7	4.25	0.34	9.89
942	Чай с сахаром	200	0.18		0.3	58		0.09			4.54	7.55	4.03	0.75	1.54
	Хлеб пшеничный	30	2.9	0.5	12.8	69									1.8
	Итого		9,58	12	59,9	451	0,33	5,25	0,45	1,79	63,5	84,82	18,74	2,03	18
	ОБЕД														
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6.57	5.09	40	236	0.1	0.00	21.24	1	11.17	48.68	8.77	0.88	5.71
454	Котлета по Хлыновски с томатным соусом	80	17.7	13.8	16.9	271	0.02	0.02	3.38	3.85	43.96	182.32	36.43	1.68	30.00
101	Икра кабачковая	20	1.2	4.72	7.72	78	0.1	5.76	0	0	32	0	0	0.42	2.00
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04	1.29
2	Хлеб пшеничный	50	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.05	10.8	44.28	16.56	0.83	3.00
	Итого		29,3	24,16	93,5	781	0,28	5,78	24,62	4,9	98,33	275,28	61,76	3,85	42,00
	ВСЕГО		38,9	36,16	153	1232	0,61	11	25,07	6,69	161,83	360,1	80,5	5,88	60

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
679	Суп картофельный с горохом и мясом	250/20	66	7.5	23.3	203		1.00			53		35.5	2.6	14.47
942	Чай с сахаром	200	0.18		0.3	58		0.09			4.54	7.55	4.03	0.75	1.54
	Хлеб пшеничный	33	3.8	0.7	16.7	90									1.99
	Итого		70	8,2	40,3	351	0	1,09	0	0	57,54	7,55	39,53	3,35	18
	ОБЕД														
520	Картофельное пюре	150	3.76	5.95	24.2	167	0.27	12.48	27.38	0.24	44.8	101.5	34.38	1.24	12.09
374	Рыба (минтай, хек) тушеная с овощами и томатом	100	20.2	9.5	4.6	184	0.23	1.03	14.65	1.65	22.98	138.99	31.53	0.8	26.22
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0.04	1.29
2	Хлеб пшеничный	40	3.6	0.45	15	141	0.06	0.00	0	0.05	10.8	44.28	16.56	0.83	2.40
	Итого		27,8	16	57,7	547	0,56	13,5	42,03	1,94	78,98	284,77	82,47	2,91	42,00
	ВСЕГО		97,7	24,2	98	899	0,56	14,6	42,03	1,94	136,52	292,32	122	6,26	60

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

ЗАВТРАК															
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Рагу овощное	200	7	22,2	35	374									
	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09				4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,7	16,7	90									
	Итого		11	22,9	52	522	0	0,09	0	0	4,54	7,55	4,03	0,75	14,65
ОБЕД															
	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	250	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76	32,84
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	1,29
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83	3,00
	Булочка 50гр (печенье сахарное)	50	4,2	6,3	32,7	206	0,33		0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94	4,87
	Итого		18,1	14,69	77,1	652	0,87	1,5	69,88	4	88,92	487,71	83,7	6,57	42,00
	ВСЕГО		29,1	37,59	129	1174	0,87	1,59	69,88	4	93,46	495,26	87,73	7,32	60

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
	Суп картофельный с рисом и мясом	250/20	66	7,5	23,3	203		1,00				53		35,5	2,6
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09				4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	41	2,9	0,5	12,8	69									
	Итого		69,1	8	36,4	330	0	1,09	0	0	57,54	7,55	39,53	3,35	18
ОБЕД															
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77	8,48
423	Тефтели с томатным соусом	80	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76	24,33
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,78	2,52	11,7	86,4	0,31	4,26	10,62	0,17	18,85	61,05	22,8	1,14	4,90
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	1,29
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83	3,00
	Итого		24,2	26,43	86,9	759	0,763	5,67	49,2	1,39	101,14	419,86	215,2	7,54	42,00
	ВСЕГО		93,3	34,43	123	1090	0,763	6,76	49,2	1,39	158,68	427,41	254,8	10,9	60

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
197	Рассольник Петербургский с сосисками	250/25	3	4,5	20,1	135		0,83	0,45	0,06		35,7	13,34	5,4	0,38
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09				4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб пшеничный	39	2,8	0,2	14,1	78									
	Итого		5,98	4,7	34,5	271	0	0,92	0,45	0,06	40,24	20,89	9,43	1,13	18
ОБЕД															
520	Картофельное пюре	150	3,76	5,95	24,2	167	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5	34,38	1,24	12,09
413	Сосиска отварная	60/20	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0,00	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59	15,98
45	Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,6	5,6	61	0,03	8,74	0	1,9	34,52	19,36	10,27	0,42	7,53
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	3,40
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83	3,00
	Итого		20,9	30,9	87	770	0,58	22	41,68	5,49	183,69	351,41	120,1	5,52	42,00
	ВСЕГО		26,8	35,6	121	1041	0,58	22,9	42,13	5,55	223,93	372,3	129,5	6,65	60

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
	Печенье сахарное	40	4,2	6,3	32,7	206	0,33		0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94	4,77
170	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	5,2	14,1	118		5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34	9,89
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	12,8	69									
	Итого		9,58	12	59,9	451	0,33	5,25	0,45	1,79	63,5	84,82	18,74	2,03	18
ОБЕД															
297	Каша пшеничная рассыпчатая	200/5	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26	6,80
643	Птица тушеная в томатном соусе	75/50	12,6	9,8	19,4	229	0,24	0,75	34,92	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38	27,84
101	Зеленый горошек	20	1,3	7,4	6	95	0,03	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04	3,27
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	1,29
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83	3,00

чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
Хлеб пшеничный	33	3,8	0,7	16,7	90									1,99
Итого		70	8,2	40,3	351	0	1,09	0	0	57,54	7,55	39,53	3,35	18
ОБЕД														
420 Картофельное пюре	150	3,76	5,95	24,2	167	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5	34,38	1,24	12,09
413 Сосиска отварная	60/20	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0,00	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59	15,98
45 Салат из квашеной капусты	60	1,2	3,6	5,6	61	0,03	8,74	0	1,9	34,52	19,36	10,27	0,42	7,53
639 Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	3,40
2 Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83	3,00
Итого		20,9	30,9	87	770	0,58	22	41,68	5,49	183,69	351,41	120,1	5,52	42,00
ВСЕГО		90,84	39,1	127,3	1122	0,58	23,11	41,68	5,488	241,23	358,96	159,6	8,87	60