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

Утверждаю:
ИП Кортоножко А.Н.
Кортоножко Александр Николаевич
"___" _____ 20___ года

Перспективное меню
На 10 дней для учащихся получающих льготное питание
за счет бюджетных средств (ОВЗ)

МБОУ: Пирожковская ООШ, МБОУ: Прогрессовская ООШ, МБОУ: Побединская СОШ,
МБОУ: Рябичевская СОШ, МБОУ: Лагутнинская ООШ, МБОУ: Большовская ООШ, МБОУ Краснодонская ООШ
МБОУ: Морозовская ООШ, МБОУ: Дубенцовская СОШ, МБОУ: Романовская СОШ, МБОУ Потаповская СОШ

Меню составлено на основании:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной , Москва 2004год

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

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
	Ватрушка	**100**	8,17	41	86,83	375									**16,46**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	итого		**8,35**	**41**	**87,13**	**433**	**0**	**0,09**	**0**	**0**	**4,54**	**7,55**	**4,03**	**0,75**	**18,00**
	ОБЕД														
	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 с сметаной	**250/10**	2,3	5,2	14,1	117,5		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									**1,80**
	итого		**9,58**	**12**	**59,9**	**450,5**	**0,33**	**5,25**	**0,45**	**1,79**	**63,5**	**84,82**	**18,74**	**2,03**	**18,00**
	всего		**17,9**	**53**	**147,03**	**883,5**	**0,33**	**5,34**	**0,45**	**1,79**	**68,04**	**92,37**	**22,77**	**2,78**	**36,00**

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Сдоба Выборгская с сахаром	**100**	8,33	7	62	383									**16,00**
685	Чай с молоком	**200**	1,50	1,60	15,80	81,00	0,07	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	**2,00**
	итого		**9,83**	**8,60**	**77,80**	**464,00**	**0,07**	**0,26**	**9,00**	**0,05**	**53,20**	**39,15**	**6,09**	**0,08**	**18,00**
	ОБЕД														
679	Суп картофельный с горохом														
107	и мясом	**250/20**	66	7,5	23,3	203,3		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**	**351,3**	**0**	**1,09**	**0**	**0**	**57,54**	**7,55**	**39,53**	**3,35**	**18,00**
	всего		**79,81**	**16,80**	**118,10**	**815,30**	**0,07**	**1,35**	**9,00**	**0,05**	**110,74**	**46,70**	**45,62**	**3,43**	**36,00**

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Сдоба Выборгская с повидлом	**100**	8,98	8,67	55,12	375									**16,00**
686	Чай с лимоном	**200/7**	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80	**2,00**
	итого		**9,18**	**8,77**	**69,02**	**430,00**	**0,01**	**1,12**	**0,00**	**0,01**	**2,86**	**1,34**	**0,73**	**0,80**	**18,00**
	ОБЕД														

541	Рагу овощное	200	7	22,2	35	374									14,65
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	3,8	0,7	16,7	90									1,81
	итого		**11**	**22,9**	**52**	**522**	**0**	**0,09**	**0**	**0**	**4,54**	**7,55**	**4,03**	**0,75**	**18,00**
	всего		**20,16**	**31,67**	**121,02**	**952,00**	**0,01**	**1,21**	**0,00**	**0,01**	**7,40**	**8,89**	**4,76**	**1,55**	**36,00**

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	8,17	30,26	215,00	0,22	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48	13,97
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,205	14,46	80									2,49
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	итого		**8,09**	**8,38**	**45,02**	**353,00**	**0,22**	**0,34**	**72,53**	**0,32**	**144,85**	**148,68**	**35,25**	**1,23**	**18,00**
	ОБЕД														
	Суп картофельный с рисом														
	и мясом	250/20	66	7,5	23,3	203,3		1,00			53		35,5	2,6	13,97
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	Хлеб пшеничный	41	2,9	0,5	12,8	69									2,49
	итого		**69,1**	**8**	**36,4**	**330,3**	**0**	**1,09**	**0**	**0**	**57,54**	**7,55**	**39,53**	**3,35**	**18,00**
	всего		**77,17**	**16,38**	**81,42**	**683,30**	**0,22**	**1,43**	**72,53**	**0,32**	**202,39**	**156,23**	**74,78**	**4,58**	**36,00**

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151,2	0,23	0,65	29,5	0,45	135,6	113,38	180,01	0,4	13,51
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,205	14,46	80									2,49
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80	2,00
	итого		**8,57**	**5,81**	**48,26**	**286,20**	**0,24**	**1,77**	**29,50**	**0,46**	**138,49**	**114,72**	**180,74**	**1,20**	**18,00**
	ОБЕД														
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	14,14
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	Хлеб пшеничный	39	2,8	0,2	14,1	78									2,32
	итого		**5,98**	**4,7**	**34,5**	**271**	**0**	**0,92**	**0,45**	**0,06**	**40,24**	**20,89**	**9,43**	**1,13**	**18,00**
	всего		**14,55**	**10,51**	**82,76**	**557,20**	**0,24**	**2,69**	**29,95**	**0,52**	**178,73**	**135,61**	**190,17**	**2,33**	**36,00**

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Ватрушка	100	8,17	41	86,83	375									16,46
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	итого		**8,35**	**41**	**87,13**	**433**	**0**	**0,09**	**0**	**0**	**4,54**	**7,55**	**4,03**	**0,75**	**18,00**
	ОБЕД														
	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	117,5		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									1,80
	итого		**9,58**	**12**	**59,9**	**450,5**	**0,33**	**5,25**	**0,45**	**1,79**	**63,5**	**84,82**	**18,74**	**2,03**	**18,00**
	всего		**17,9**	**53**	**147,03**	**883,5**	**0,33**	**5,34**	**0,45**	**1,79**	**68,04**	**92,37**	**22,77**	**2,78**	**36,00**

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														

	Сдоба Выборгская с сахаром	100	8,33	7	62	383									16,00
685	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,07	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	2,00
	итого		**9,83**	**8,60**	**77,80**	**464,00**	**0,07**	**0,26**	**9,00**	**0,05**	**53,20**	**39,15**	**6,09**	**0,08**	**18,00**
	ОБЕД														
	Печенье песочное	30	3,5	5,25	27,25	172	0,28		0,03	1,46	20,5	57,17	8,72	0,78	4,01
197	Суп картофельный с фасолью	250	6,66	14,34	0,96	159,6			0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74	8,29
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	36,4	144		1,60							4,02
	Хлеб пшеничный	28	2,9	0,5	12,8	69									1,68
	итого		**13,7**	**20,09**	**77,41**	**544,6**	**0,28**	**1,6**	**0,11**	**1,65**	**27,94**	**194,56**	**24,23**	**2,52**	**18,00**
	всего		**23,49**	**28,69**	**155,21**	**1008,60**	**0,35**	**1,86**	**9,11**	**1,70**	**81,14**	**233,71**	**30,32**	**2,60**	**36,00**

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
	Сдоба Выборгская с повидлом	100	8,98	8,67	55,12	375									16,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80	2,00
	итого		**9,18**	**8,77**	**69,02**	**430**	**0,01**	**1,12**	**0**	**0,01**	**2,86**	**1,34**	**0,73**	**0,8**	**18,00**
	ОБЕД														
	Суп картофельный с рисом и мясом	250/20	66	7,5	23,3	203,3		1,00			53		35,5	2,6	13,97
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	Хлеб пшеничный	41	2,9	0,5	12,8	69									2,49
	итого		**69,1**	**8**	**36,4**	**330,3**	**0**	**1,09**	**0**	**0**	**57,54**	**7,55**	**39,53**	**3,35**	**18,00**
	Итого		**78,3**	**16,77**	**105,42**	**760,3**	**0,01**	**2,21**	**0**	**0,01**	**60,4**	**8,89**	**40,26**	**4,15**	**36,00**

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	8,17	30,26	215,00	0,22	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48	13,97
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,205	14,46	80									2,49
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	итого		**8,09**	**8,38**	**45,02**	**353,00**	**0,22**	**0,34**	**72,53**	**0,32**	**144,85**	**148,68**	**35,25**	**1,23**	**18,00**
	ОБЕД														
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	14,14
942	Чай с сахаром	200	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	1,54
	Хлеб пшеничный	39	2,8	0,2	14,1	78									2,32
	итого		**5,98**	**4,7**	**34,5**	**271**	**0**	**0,92**	**0,45**	**0,06**	**40,24**	**20,89**	**9,43**	**1,13**	**18,00**
	всего		**14,07**	**13,08**	**79,52**	**624,00**	**0,22**	**1,26**	**72,98**	**0,38**	**185,09**	**169,57**	**44,68**	**2,36**	**36,00**

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151,2	0,23	0,65	29,5	0,45	135,6	113,38	180,01	0,4	13,51
	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,205	14,46	80									2,49
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,01	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,80	2,00
	итого		**8,57**	**5,805**	**48,26**	**286,2**	**0,24**	**1,77**	**29,5**	**0,46**	**138,5**	**114,72**	**180,74**	**1,2**	**18,00**
	ОБЕД														
679	Суп картофельный с горохом														
107	и мясом	250/20	66	7,5	23,3	203,3		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**	**351,3**	**0**	**1,09**	**0**	**0**	**57,54**	**7,55**	**39,53**	**3,35**	**18,00**
	всего		**78,6**	**14,01**	**88,56**	**637,5**	**0,24**	**2,86**	**29,5**	**0,46**	**196**	**122,27**	**220,27**	**4,55**	**36,00**