

Согласовано
Директор МБОУ Маньковская СОШ

Л.И. Морозова

2021 года

Утверждаю
Директор ООО "Евро Трейд"
О.В. Мареськина

"ЕвроТрейд"

2021 года

Перспективное меню 10-ое меню
горячих завтраков и обедов 1-4 кл

Меню составлено на основании:

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

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

Сборник рецептур 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)			
			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
ЗАВТРАК														
311	Каша манная молочная с сахаром	180	6,9	9,4	33,7	247	16,07	0,25	72,53	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
694	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,58	0,09	107,2	95,2	26,03	0,84
	Итого		12,8	13,1	66	471	16,25	0,40	82,11	0,83	258,69	246,02	58,1	1,87
ОБЕД														
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
88	Котлета рубленая из птицы с том соусом	80	20,2	24,9	12,8	357	0,24	0,75	34,92	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		36,4	35,26	101	904	47,32	8,51	80,97	2,96	188,1	635,94	264,2	10,6
	Всего		49,2	48,36	167	1375	63,57	8,91	163,08	3,79	446,79	881,96	322,3	12,47

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
ЗАВТРАК														
333	Макароны с твердым сыром	180	11,9	20	40	392	0,15	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Итого		14,5	20,4	63,9	541	0,19	0,06	96	1,36	199,48	185,56	29,57	1,65
ОБЕД														
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
413	Сосиска отварная с том соусом	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
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
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
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Вафли	30												
	Итого		27,6	31,75	107	856	47,48	20,5	59,42	4,22	253,65	559,04	189,1	8,72
	Всего		42,1	52,15	171	1397	47,67	20,6	155,42	5,58	453,13	744,6	218,6	10,37

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-------	--------------------	--------------	------------------	------	---------------	---------------------------

	Каша рисовая молочная с сахаром	180	5,8	9,4	34,8	247	0,22	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого		8,4	9,8	58,7	396	0,26	0,25	72,53	0,35	147,91	170,65	42,26	1,07
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
437	Гуляш	50/50	27,4	26,8	5,6	374	0,22	0,66	0	0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Итого		46,4	37,26	87,4	980	47,43	8,92	53,14	3,36	205,46	723,58	201,5	11,6
	Всего		54,8	47,06	146	1376	47,69	9,17	125,67	3,71	353,37	894,23	243,8	12,6

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
733	Оладьи со сгущ. молоком	175	16,2	14,2	83,6	528	0,36	0,23	42,1	1,94	206,95	214,89	34,28	1,23
694	Чай с сахаром	200	3,5	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,58	0,09	107,2	95,2	26,03	0,84
	Итого		19,7	17,6	106	658	0,5	0,38	51,68	2,03	314,15	310,09	60,31	2,07
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,35	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
492	Плов из курицы	200	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		31,5	27,7	94	789	47,21	7,51	53,5	0,69	125,51	480,25	129,4	5,79
	Всего		51,2	45,3	200	1447	47,71	7,89	105,18	2,72	439,66	790,34	189,7	7,86

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
	ЗАВТРАК													
297	Лапшевник с творогом	180	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,7	5,3
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04			0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
389	Чай сахаром и лимоном	200	0,6	0	35,4	146	0,02	4,90	0	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
	Итого		12,5	8	83,6	504	0,41	6,03	39,33	1,49	96,46	295,38	236	6,25
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленные, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
462	Тефтели с том соусом	100	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
332	Макаронные изделия отварные	150	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88
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
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		26,8	27,79	126	896	47,03	9,28	51,17	4,38	210,5	421,09	151,8	6,6
	Всего		39,3	35,79	210	1400	47,44	15,3	90,5	5,87	306,96	716,47	387,8	12,9

[illegible]

	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
	Рассольник Ленинградский	200/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
13	Сосиска отварная с том соус	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
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		25,6	34,16	81,9	856	47,2	7,87	76,43	2,38	193,43	583,91	251,3	9,81
	Всего		40,1	54,56	146	1397	47,39	7,93	172,43	3,74	392,91	769,47	280,8	11,5

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша овсянная (геркулес) молочная с сахаром	180	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		12	13,2	61,6	450	0,45	0,34	78,7	0,82	218,95	264,72	73,6	1,95
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,9	2,8	17,9	110	0,14	6,60	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	0,86
388	Птица тушеная с овощами	80	14,9	11,4	12,9	215	0,21	0,15	9,94	5	41,69	150,13	28,29	1,11
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
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
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		28,8	20,95	117	807	47,38	20,2	50,23	8,53	256,38	542,69	187	7,2
	Всего		40,8	34,15	179	1257	47,83	20,5	128,93	9,35	475,33	807,41	260,6	9,15