



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. Лопшиной, 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:Делли 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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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	Квакво 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
	<b>Итого</b>		<b>12,8</b>	<b>13,1</b>	<b>66</b>	<b>471</b>	<b>16,26</b>	<b>0,40</b>	<b>82,11</b>	<b>0,83</b>	<b>258,69</b>	<b>246,02</b>	<b>58,1</b>	<b>1,87</b>
<b>ОБЕД</b>														
	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 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	Суп картофельный с макаронными изделиями	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												
	<b>Итого</b>		<b>36,4</b>	<b>36,26</b>	<b>101</b>	<b>904</b>	<b>47,32</b>	<b>8,51</b>	<b>80,97</b>	<b>2,96</b>	<b>188,1</b>	<b>636,94</b>	<b>264,2</b>	<b>10,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,2</b>	<b>48,36</b>	<b>167</b>	<b>1375</b>	<b>63,67</b>	<b>8,91</b>	<b>163,08</b>	<b>3,79</b>	<b>446,79</b>	<b>881,96</b>	<b>322,3</b>	<b>12,47</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
665	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
	<b>Итого</b>		<b>14,6</b>	<b>20,4</b>	<b>63,9</b>	<b>541</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>96</b>	<b>1,36</b>	<b>199,48</b>	<b>185,86</b>	<b>29,57</b>	<b>1,65</b>
<b>ОБЕД</b>														
	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
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	167,5	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	45,88	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												
	<b>Итого</b>		<b>27,6</b>	<b>31,75</b>	<b>107</b>	<b>856,5</b>	<b>47,48</b>	<b>20,5</b>	<b>69,42</b>	<b>4,22</b>	<b>263,66</b>	<b>559,04</b>	<b>189,1</b>	<b>8,72</b>
	<b>Всего</b>		<b>42,1</b>	<b>52,15</b>	<b>171</b>	<b>1397</b>	<b>47,67</b>	<b>20,6</b>	<b>165,42</b>	<b>5,58</b>	<b>463,13</b>	<b>744,6</b>	<b>218,6</b>	<b>10,37</b>

МЕНЮ 3-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 овсяная (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
	<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>13,2</b>	<b>61,6</b>	<b>450</b>	<b>0,45</b>	<b>0,34</b>	<b>78,7</b>	<b>0,82</b>	<b>218,95</b>	<b>264,72</b>	<b>73,6</b>	<b>1,95</b>
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
138	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	76,8	24,01	0,92
489	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	183,2	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,85	56,68	4,76
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												
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>11,14</b>	<b>65,8</b>	<b>559,2</b>	<b>47,27</b>	<b>8,64</b>	<b>80,5</b>	<b>2,85</b>	<b>162,96</b>	<b>623,18</b>	<b>138,4</b>	<b>8,26</b>
	<b>Всего</b>		<b>29,8</b>	<b>24,34</b>	<b>127</b>	<b>1009</b>	<b>47,72</b>	<b>8,98</b>	<b>169,2</b>	<b>3,67</b>	<b>371,93</b>	<b>887,9</b>	<b>212</b>	<b>10,21</b>

МЕНЮ 4-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															
385	Запеканка рисовая с творогом	100	18,9	14	29,6	316	0,38	0,49	82	0,05	219,83	239,36	30,55	0,58	
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>14,4</b>	<b>53,5</b>	<b>465</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>82</b>	<b>0,08</b>	<b>227,43</b>	<b>268,86</b>	<b>41,59</b>	<b>1,17</b>	
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	
454	Котлета ло Хльновски с том соус	80	17,7	13,8	18,9	271	0,02	0,02	3,38	3,85	43,98	182,32	36,43	1,68	
332	Макаронные изделия	150	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	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	
	Печенье	25													
	<b>Итого</b>		<b>33,4</b>	<b>25,19</b>	<b>131</b>	<b>926,6</b>	<b>46,97</b>	<b>8,91</b>	<b>51,36</b>	<b>8,23</b>	<b>246,96</b>	<b>512,13</b>	<b>169,6</b>	<b>7,52</b>	
	<b>Всего</b>		<b>54,9</b>	<b>39,59</b>	<b>185</b>	<b>1392</b>	<b>47,39</b>	<b>9,4</b>	<b>133,36</b>	<b>8,31</b>	<b>474,39</b>	<b>781,01</b>	<b>211,1</b>	<b>8,69</b>	

МЕНЮ 5-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															
297	Каша гречневая с маслом и сахаром	180	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,6	5,3	
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	
369	Сок фруктовый	200	0,6	0	35,4	146	0,02	4,90	0	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4	
	<b>Итого</b>		<b>12,5</b>	<b>8</b>	<b>83,6</b>	<b>504</b>	<b>0,41</b>	<b>6,03</b>	<b>39,33</b>	<b>1,48</b>	<b>96,48</b>	<b>295,38</b>	<b>235,9</b>	<b>6,25</b>	
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	
43	Суп крестьянский	200	2,4	6,4	11,7	115	0,06	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	0,23	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8	
297	Рис отварной	150	4,07	5,32	38,4	221,5	0,101	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22	
885	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													
	<b>Итого</b>		<b>31,7</b>	<b>22,02</b>	<b>89,6</b>	<b>719,5</b>	<b>47,03</b>	<b>8,2</b>	<b>59,03</b>	<b>5,29</b>	<b>191,55</b>	<b>480,42</b>	<b>163,9</b>	<b>5,07</b>	
	<b>Всего</b>		<b>44,2</b>	<b>30,02</b>	<b>173</b>	<b>1223</b>	<b>47,44</b>	<b>14,2</b>	<b>98,36</b>	<b>6,78</b>	<b>288,01</b>	<b>775,8</b>	<b>399,9</b>	<b>11,3</b>	

МЕНЮ 6-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 рисовая молочная с сахаром	180	5,8	9,4	34,5	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	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04	
	<b>Итого</b>		<b>8,4</b>	<b>9,8</b>	<b>58,7</b>	<b>396</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>72,53</b>	<b>0,36</b>	<b>147,91</b>	<b>170,65</b>	<b>42,26</b>	<b>1,07</b>	



Итого		25,6	34,16	81,9	866	47,2	7,87	76,43	2,38	193,43	583,91	251,3	9,81
Всего		40,1	64,66	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
	<b>ЗАВТРАК</b>													
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	98	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
	<b>ОБЕД</b>													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	48,6	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	6,80	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	167,5	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	807,5	47,38	20,2	50,23	8,53	266,38	642,89	187	7,2
	Всего		40,8	34,15	179	1267	47,83	20,5	128,93	9,35	475,33	807,41	280,8	9,15