

Согласовано:



Утверждаю:



Перспективное меню 10-ое меню
горячих завтраков и обедов 5-11 кл

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Манянова 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: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	
ЗАВТРАК															
311	Каша манная молочная с сахаром	200	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, 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	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86	
88	Макароны рассыпчатые с томатным 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	180	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	36,28	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	200	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, 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	250	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	180	3,78	5,95	24,2	167,5	0,27	12,48	27,36	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	856,5	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)			
			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	200	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	218,96	264,72	73,6	1,95
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)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,82	0,26	15,8	78,8	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	374,86	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												
	Итого		17,6	11,14	65,8	559,2	47,27	8,64	80,5	2,85	162,98	623,18	138,4	8,26
	Всего		29,6	24,34	127	1009	47,72	8,98	159,2	3,87	371,93	887,9	212	10,21

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
366	Запеканка рисовая с творогом	120	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	
	Итого		21,5	14,4	63,5	465	0,42	0,49	82	0,08	227,43	268,88	41,59	1,17	
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	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97	
454	Котлета по Хльновски с том соус	80	17,7	13,8	16,9	271	0,02	0,02	3,38	3,85	43,96	182,32	36,43	1,68	
332	Макаронные изделия	180	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													
	Итого		33,4	25,19	131	926,6	46,97	8,91	51,36	8,23	246,96	512,13	169,6	7,52	
	Всего		64,9	39,59	185	1392	47,39	9,4	133,36	8,31	474,39	781,01	211,1	8,69	

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	Са	Р	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	200	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	
385	Сок фруктовый	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	235,9	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	
43	Суп крестьянский	250	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	180	4,07	5,32	38,4	221,5	0,101	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22	
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		31,7	22,02	89,6	719,5	47,03	8,2	59,03	5,29	191,55	480,42	163,9	5,07	
	Всего		44,2	30,02	173	1223	47,44	14,2	98,36	6,78	288,01	775,8	399,9	11,3	

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
311	Каша рисовая молочная с сахаром	200	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	
685	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	

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша овсянная (геркулес) молочная с сахаром	200	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	61,8	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	250	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	180	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
	Фрукты	100												
	Итого		28,8	20,95	117	807,5	47,38	20,2	60,23	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