


Согласовано:
Директор
МБОУ: Морозовская ООШ

В.И. Шишова

Приложение № 1 к договору от 01.09.2023 г.
Утверждаю:
Директор
ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко.

Перспективное меню

На 10 дней для учащихся питающихся за родительскую плату для 5 - 11 классов

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Могильный М.П.; Тутьяня В.А. ДеЛи принт 2005 год

Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г

Осень- Весна

МЕНЮ 1-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
619	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	42,00
587	Соус томатный	30	1,3	4,8	4,7	70	3,00
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	14,00
994	Чай с лимоном	207	0,3		15,2	60	3,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	13,05	82,2	2,4	3,00
	Всего	547	16,33	36,25	136,70	510,20	65,00

МЕНЮ 2-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
52	Салат из свеклы отварной	100	1,3	7,4	8,5	106	8,00
492	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	52,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	530	19,90	21,75	72,75	576,20	65,00

МЕНЮ 3-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,78	3	4,8	50,4	8,00
608	Котлеты	100	15,9	14,4	16	261	36,00
203	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	14,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
Всего		570	24,08	27,93	93,87	735,4	65,00

МЕНЮ 4-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
493	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110	50,00
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	10,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
Всего		510	26,49	9,77	85,16	541,8	65,00

МЕНЮ 5-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
591	Гуляш	100	13,9	21,4	4	235	49,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	364	11,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
Всего		510	27,38	35,71	81,55	739,2	65,00

МЕНЮ 6-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
71	Свежий огурец (порционно)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	8,00
608	Шницель	100	15,9	14,4	16	261	36,00
297	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,58	10,98	37,08	277,2	16,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
Всего		570	25,54	26,79	82,09	688,00	65,00

МЕНЮ 7-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
52	Салат из свеклы отварной	100	0,78	4,44	5,1	63,6	8,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,54	4,59	10,64	212,8	42,00
682	Рис отварной	180	2,4	6,7	24,75	153,45	10,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,23	14,78	70,5	3,00
Всего		610	15,42	15,96	70,27	558,35	65,00

МЕНЮ 8-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,78	3	4,8	50,4	8,00
485	Голубцы с мясом и рисом	100	8,6	6,7	6,6	125	36,00
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	14,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
Всего		570	16,96	20,95	81,95	608,4	65,00

МЕНЮ 9-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	8
673	Котлеты рубленые с соусом сметанным	100	17,19	12,51	6,12	208,8	42,00
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	10,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	570	33,13	20,83	95,55	712	65,00

МЕНЮ 10-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
71	Помидор свежий (порционно)	60	1,5	10,1	6,8	124	8,00
590	Жаркое по- домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	52,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	490	22,7	21,25	56,45	514,2	65,00
	Итого	5477	227,93	237,19	856,34	6183,75	650,00