

Согласовано:
Директор
МБОУ: Морозовская СОШ

В.И.Шишова

Приложение № 1 к договору № 18 от 29.08.2024 г.

Утверждаю:

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко.

Перспективное меню
на 10 дней для учащихся из многодетных семей

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г
"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г
Период: осенне-весенний

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 1-го дня																				
	Завтрак																			
619Л	Тефтели	100	14,500	14,670	8,000	221,830	0,033	0,467	1,850	0,000	0,100	26,670	153,330	21,670	245,000	30,000	1,633	58,330	1,970	49,00
587Л	Соус томатный	30	0,990	0,720	0,540	21,240	0,006	0,804	38,400	0,012	0,000	2,760	7,200	3,600	42,600	0,540	0,132	2,700	0,156	2,97
520Л	Пюре картофельное	180	3,840	6,240	23,760	167,280	0,144	12,240	28,560	0,108	0,132	46,800	100,800	33,600	750,000	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00
9423/ 9443	Чай с лимоном	200/7	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800	4,00
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00
	Итого за завтрак 1-го дня	557	22,580	21,840	65,390	556,030	0,225	15,711	68,810	0,120	0,242	99,180	292,490	69,710	1098,750	65,424	4,826	119,220	4,542	74,97
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 2-го дня																				
	Завтрак																			
52М	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	76,000	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	12,00
6463	Плов из птицы	200	27,300	8,100	33,200	314,200	0,080	2,360	147,000	0,000	0,080	20,000	234,000	108,000	383,000	40,000	27,500	169,000	2,020	54,97
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,680	0,263	22,340	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,680	28,950	6,050	38,680	1,600	2,630	7,370	0,473	5,00
	Итого за завтрак 2-го дня	550	32,510	12,863	78,210	555,300	0,150	6,160	148,133	0,000	0,123	72,350	307,620	#####	669,150	61,600	30,713	194,700	4,460	74,97
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 3-го дня																				
	Завтрак																			
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	5,200	3,000	62,700	0,050	19,200	107,300	0,000	0,050	28,300	30,000	16,700	220,000	15,500	0,400	23,330	0,780	11,97
6083/600Л	Котлета со сметанным соусом	100/20	16,590	16,540	15,200	274,850	0,061	0,116	23,810	0,087	0,148	40,000	168,500	24,430	270,330	18,570	3,573	55,960	2,340	40,00
203Л	Картофель отварной	180	3,600	9,180	28,440	182,400	0,180	26,100	0,000	0,012	0,108	21,600	97,200	39,600	754,800	32,280	0,852	50,400	1,368	16,00
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,000	0,020	15,000	0,000	0,000	50,000	4,300	2,100	0,170	0,000	0,000	0,000	0,090	4,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Итого за завтрак 3-го дня	630	24,000	31,078	91,460	708,210	0,323	45,436	146,110	0,099	0,306	145,110	317,370	86,460	1268,510	67,313	6,404	134,111	4,862	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 4-го дня	Завтрак																			
6433	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100/30	13,300	5,700	3,960	221,000	0,140	0,000	27,300	0,120	0,074	9,100	126,000	14,000	45,300	0,000	0,000	0,000	0,960	53,97
202М/203М	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	236,160	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	8,640	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	14,00
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00
	Итого за завтрак 4-го дня	550	22,930	11,790	76,210	600,840	0,254	0,000	49,380	0,228	0,120	42,450	206,360	33,480	161,610	26,484	2,177	20,290	2,656	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 5-го дня	Завтрак																			
71М	Огурец свежий (порционно)	100	0,750	0,150	2,250	12,750	0,030	9,000	9,000	0,000	0,030	21,000	37,500	12,600	127,500	2,700	0,270	15,000	0,540	10,00
591Л	Гуляш	100	15,190	14,740	3,600	208,800	0,034	1,271	22,950	0,0675	0,101	13,500	149,620	21,375	290,250	15,750	0,281	56,250	2,230	45,97
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,960	7,560	43,200	280,440	0,252	0,000	23,040	0,108	0,144	18,000	217,200	144,000	262,800	26,400	4,220	19,200	4,850	13,00
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Итого за завтрак 5-го дня	610	28,310	22,608	77,470	624,250	0,348	10,271	54,990	0,176	0,285	69,710	429,690	#####	724,560	45,813	6,350	94,871	8,704	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 6-го дня	Завтрак																			
6083	Шницель с томатным соусом	100/30	21,800	20,750	20,500	354,430	0,081	0,490	42,540	0,120	0,187	48,000	218,400	32,760	279,400	23,640	4,650	72,930	3,090	51,97
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	180	7,680	7,800	42,600	270,960	0,216	0,000	25,560	0,120	0,036	20,400	145,200	50,400	124,800	27,600	1,752	20,400	1,670	16,00
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00
	Итого за завтрак 6-го дня	550	32,630	28,760	95,990	769,070	0,339	0,490	68,100	0,240	0,233	87,350	394,760	94,000	455,950	52,524	8,507	99,220	5,940	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 7-го дня	Завтрак																			
52М	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	76,000	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	11,97
374Л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,710	7,430	6,290	147,140	0,086	2,728	315,710	0,171	0,086	44,280	208,570	55,710	427,140	144,280	12,314	631,430	1,057	42,00
6823	Рис отварной	180	4,440	5,760	43,800	244,200	0,036	0,000	22,080	0,108	0,036	8,280	87,600	28,800	55,920	25,200	8,690	32,400	0,588	15,00
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Итого за завтрак 7-го дня	610	21,890	17,848	86,180	589,600	0,171	6,528	338,923	0,279	0,165	101,440	358,210	#####	753,740	190,443	23,166	686,581	3,896	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 8-го дня	Завтрак																			
5823	Голубцы с мясом и рисом	100	16,750	15,750	6,625	236,500	0,212	12,412	4726,250	0,025	1,662	38,750	276,250	17,500	250,000	73,750	32,875	220,000	5,740	47,97
520Л	Пюре картофельное	180	3,840	6,240	23,760	167,280	0,144	12,240	28,560	0,108	0,132	46,800	100,800	33,600	750,000	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,000	0,020	15,000	0,000	0,000	50,000	4,300	2,100	0,170	0,000	0,000	0,000	0,090	4,00
	Кондитерские изделия (печенье)	40	2,250	2,940	22,320	124,500	0,024	0,000	3,000	0,000	0,022	3,300	27,000	6,000	33,000	0,000	0,000	0,000	0,630	5,00
	Хлеб пшеничный	30	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	3,00
	Итого за завтрак 8-го дня	550	26,390	25,140	101,995	737,960	0,422	24,672	4772,810	0,133	1,816	145,800	431,510	64,040	1064,120	108,634	35,916	277,490	8,076	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 9-го дня	Завтрак																			
498Л/600Л	Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100/30	17,430	4,660	12,440	160,970	0,061	0,572	9,554	0,003	0,076	30,400	132,500	58,030	211,530	16,170	16,593	93,160	1,248	53,97
202М/203М	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	236,160	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	8,640	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	14,00
943	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00
	Итого за завтрак 9-го дня	550	27,060	10,750	84,690	540,810	0,175	0,572	31,634	0,111	0,122	63,750	212,860	77,510	327,840	42,654	18,770	113,450	2,944	74,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
Меню 10-го	Завтрак																			
338М	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200	8,50
590Л	Жаркое по- домашнему	200	20,100	18,700	17,200	318,000	0,130	9,530	27,300	0,080	0,190	26,000	231,000	45,000	821,000	45,000	0,400	99,000	3,430	60,47
943З	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00
	Хлеб пшеничный	50	3,680	0,263	22,340	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,680	28,950	6,050	38,680	1,600	2,630	7,370	0,473	3,00
	Итого за завтрак 10-го дня	550	24,380	19,363	64,340	530,100	0,213	19,530	27,300	0,080	0,230	62,680	278,950	66,050	1158,480	48,600	3,330	106,450	6,903	74,97

[illegible]