

Согласовано:

Директор

МБОУ: Морозовская ООШ

В.И.Шишова

Утверждаю:

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

Перспективное меню

На 10 дней для учащихся из малоимущих семей 5-9 классов

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. 2021г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г

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

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
139Л 107Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	11,4	7,68	22,46	207	20,50
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	4,00
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	3,50
	Итого	530	15,20	10,27	66,55	421,2	30,00

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
1703	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	7,46	8,78	13,62	176,2	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	4,00
	Итого	500	10,06	9,50	44,86	317,4	30,00

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
138Л 107Л	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	270	7,7	5,08	18,3	153	22,00
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	4,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	4,00
	Итого	510	10,70	5,80	65,90	360,2	30,00

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
1973	Рассольник петербургский со сметаной	260	8,46	8,08	20,62	191,2	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	4,00
	Итого	500	10,76	8,71	49,82	322	30,00

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
87М	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,41	14,33	168	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	4,00
	Итого	440	11,20	9,13	45,53	309,2	30,00

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
140Л 107Л	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	270	8,1	4,58	21,16	160	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	4,00
	Итого	510	10,40	5,21	50,37	290,8	30,00

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
139Л 107Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	11,4	7,68	22,46	207	20,50
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	4,00
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	3,50
	Итого	530	15,20	10,27	66,55	421,2	30,00

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
1703	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	7,46	8,78	13,62	176,2	22,00
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	4,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	4,00
	Итого	500	9,86	8,42	54,10	330,6	30,00

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
138Л 107Л	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	270	7,7	5,08	18,3	153	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	4,00
	Итого	510	10,30	5,80	49,50	294,2	30,00

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
1873 107Л	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	280	7,46	7,88	10,52	144,2	24,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	2,00
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,54	12,18	62,4	4,00
	Итого	520	9,46	8,42	37,70	264,6	30,00