



**Перспективное меню 10-ое меню
горячих завтраков и обедов 1-4, 5-11 классов МБОУ Сохрановская СОШ**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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:ДеЛи 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	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	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	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	Котлета рубленая из птицы с том 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	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												
	Итого		36,4	35,26	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 тетрым сыром	180	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	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	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
	Вафли	30												
	Итого		27,6	31,75	107	856	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

№	Наименование	Масса	Пищевые	Витамины	Минеральные
---	--------------	-------	---------	----------	-------------

блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)					вещества (мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК													
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
390 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	218,95	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
138 Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
489 Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	183	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	47,27	8,64	80,5	2,85	152,98	623,18	138,4	8,26
Всего		29,6	24,34	127	1009	47,72	8,98	159,2	3,67	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	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
	Итого		21,5	14,4	53,5	465	0,42	0,49	82	0,08	227,43	268,88	41,59	1,17
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
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 по Хлыновски 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	150	6,57	5,09	40	236	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	927	46,97	8,91	51,36	8,23	246,96	512,13	169,6	7,52
	Всего		54,9	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	Мg	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
389	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, соленые, 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	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	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	Мg

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша рисовая молочная с сахаром	180	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
	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
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
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
437	Гуляш	50/50	27,4	26,8	5,6	374	0,22	0,66	0	0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	199	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
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
	Итого		46,4	37,26	87,4	980	47,43	8,92	53,14	3,36	205,46	723,58	201,5	11,6
	Всего		54,8	47,06	146	1376	47,69	9,17	125,67	3,71	353,37	894,23	243,8	12,6

МЕНЮ 7-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														
733	Оладьи со сгущ. молоком	175	16,2	14,2	83,6	528	0,36	0,23	42,1	1,94	206,95	214,89	34,28	1,23
694	Чай с сахаром	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		19,7	17,6	106	658	0,5	0,38	51,68	2,03	314,15	310,09	60,31	2,07
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
140	Суп картофельный смакаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,35	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
492	Плов из курицы	200	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
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		31,5	27,7	94	789	47,21	7,51	53,5	0,69	125,51	480,25	129,4	5,79
	Всего		51,2	45,3	200	1447	47,71	7,89	105,18	2,72	439,66	790,34	189,7	7,86

МЕНЮ 8-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	Лапшевник с творогом	180	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,7	5,3
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04			0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
389	Чай сахаром и лимоном	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	236	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
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
462	Тефтели с том соусом	100	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
332	Макаронные изделия отварные	150	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,17	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
	Фрукты	100												
	Итого		26,8	27,79	126	896	47,03	9,28	51,17	4,38	210,5	421,09	151,8	6,6
	Всего		39,3	35,79	210	1400	47,44	15,3	90,5	5,87	306,96	716,47	387,8	12,9

МЕНЮ 9-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														
261	Макаронные изделия отварные с сахаром и сливочным маслом	180	11,9	20	40	392	0,15	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
685	Чай сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	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
	Рассольник Ленинградский	200/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
	Сосиска отварная с том соус	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
	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
348	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		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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
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	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	218,95	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	200	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	150	3,76	5,95	24,2	167	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	47,38	20,2	50,23	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