

Согласовано:
Директор МБОУ Новоцимлянская СОШ

Шестопалов А.П.

" сентября 2020 года

Утверждаю:
ИП Сошнянина О.В.

Сошнянина О.В.

Владимирова

" сентября 2020 года

Перспективное 10-ое меню учащихся
питание учащихся 1-4 класс

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова 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: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
	ОБЕД													
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88
454	Котлета по Хлыновскис томатным соусом	100	17,7	13,8	16,9	271	0,02	0,02	3,38	3,85	43,96	182,32	36,43	1,68
101	Икра кабачковая	40	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		30,9	27,27	88,9	770,2	0,25	2,39	24,62	4,9	167,13	275,28	61,76	3,69

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
	ОБЕД													
520	Картофельное пюре	180	3,78	81	26,3	196,2	0,07	0,90	0,16	0,4	102	66	9,99	0,23
374	Рыба (минтай, хек) тушеная с овощами и томатом	100	14,1	6,79	3,29	131,4	0,16	0,74	10,46	1,18	16,41	99,8	22,52	0,57
	Печенье сахарное	40	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	90,2	0	0,00	0	0	14	0	0	2,8
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		26,6	97,39	82,9	715	0,278	1,64	10,62	1,62	141,05	200,8	74,51	4,26

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
	ОБЕД													
139	Суп с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	11,5	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,7	38,11	1,9
492	Плов	200	19	19,44	32,2	383,1	0,24	0,62	24,37	0	22,05	203,99	40,06	1,87
101	Зеленый горошек	25	1,63	11,28	7,5	118,8	0,04	0,93	0	4,7	38	40	20,26	1,3
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,36	12	113	0,048	0,00	0	0,04	8,64	35	42	0,66
	Итого		29,1	34,54	81,2	681,4	0,678	8,65	42,07	5,05	100,51	380,69	140,4	5,77

МЕНЮ 4-го дня

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

п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				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
	ОБЕД													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
423	Тефтели с томатным соусом	100	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
17	Огурец соленый	40	40,1	0	32,2	1,32	0	0,26	0	0	2,32	0	0	0,08
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,03	0,07	0	0	88	0	0	0,1
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
2	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		68	26,86	135	826,3	0,603	2,54	38,58	3,97	243,14	422,32	238,1	7,98

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
	ОБЕД													
520	Картофельное пюре	150	3,76	5,95	24,2	167,5	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5	34,38	1,24
413	Сосиска отварная	60/20	5,93	12,42	0,49	138	0,05	0,00	8,56	0,32	13,5	73,5	7,88	0,95
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,025	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
	Кекс	32	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	60	4,32	0,54	18	169,2	0	0,00	0	0	60	53,14	19,87	0,1
	Итого		19,7	31,27	86,8	780,9	0,345	13,5	35,94	2,26	134,91	246,99	71,73	2,95

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
	ОБЕД													
297	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,51	5,56	31,3	198,8	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
643	Гуляш	50/50	13,7	13,4	28	187	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
101	Зеленый горошек	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,02	1,15	0	0	6,4	0	0	0,16
705	Напиток из шиповника	200	6	3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		31,1	23,35	103	653,4	0,47	82,5	35,4	3,08	110,67	370,61	107,7	6,73

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
332	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/5	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88
454	Котлета по Хлыновскис томатным соусом	100	17,7	13,8	16,9	271	0,02	0,02	3,38	3,85	43,96	182,32	36,43	1,68
	Печенье сахарное	40	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
101	Икра кабачковая	41	0,48	4,88	3,08	31,2	0,04	2,30	0	0	12,8	0	0	0,16
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		33,2	33,36	110	918,4	0,22	2,32	24,62	4,9	79,13	275,28	61,76	3,59

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ОБЕД													
170	Борщ со сметаной	200	1,6	4,16	10,5	84,8	0,1	4,13	0,33	0,03	27,49	6,96	3,4	0,27
492	Плов	200	19	19,44	32,2	383,1	0,24	0,62	24,37	0	22,05	203,99	40,06	1,87
418	Свекла отварная	30	0,42	1,61	4,58	33,5	0,013	0,49	0	0,85	8,1	9,4	4,8	0,31
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
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		27,1	25,76	104	813,4	0,533	6,04	24,7	3,68	139,37	328,14	110,5	4,72

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	Са	Р	Mg	Fe

1		3	Б 4	Ж 5	У 6	7	В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
	ОБЕД													
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
423	Тефтели с томатным соусом	100	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0	0,00	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Вафля	30	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		29,5	43,05	103	981,2	0,453	1,41	38,58	1,22	82,29	358,81	192,4	6,4

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
	ОБЕД													
520	Картофельное пюре	150	3,76	5,95	24,2	167,5	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5	34,38	1,24
413	Сосиска отварная	60/20	5,93	12,42	0,49	138	0,05	0,00	8,56	0,32	13,5	73,5	7,88	0,95
	Пряник	50	4,67	9,04	21,11	184,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
45	Салат из квашеной капусты	60	0,9	2,7	4,2	46	0,02	6,56	0	1,4	25,82	14,52	7,7	0,32
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
2	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,45	15	141	0,06	0,00	0	0,05	10,8	44,28	16,56	0,83
	Итого		19,1	30,66	78,9	731,7	0,4	19	35,94	2,01	95,32	233,8	66,52	3,38