

Согласовано:
И.о. директора
МБОУ: Пирожковская ООШ

А.Н.Комарова

Утверждаю:

Директор:
ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

Перспективное меню
На 10 дней для учащихся 1 - 4 классов (завтрак)

Меню составлено на основании:

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

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: Зимний

Период: Зимний							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая						Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	D	В2										
Завтрак																					Цена
День/неделя: Понедельник-1																					
182M	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,400	11,500	48,300	326,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,150	124,896	104,700	16,648	227,000	50,000	33,100	0,210	0,374	30,50	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922	6,00	
423	Сыр (порциями)	30	7,600	8,000	0,000	102,000	0,012	0,320	92,000	0,300	0,100	400,000	256,000	18,000	26,000	0,000	4,360	0,000	0,400	25,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00	
338M	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	15,00	
	Итого за Завтрак	560	21,530	23,400	99,330	696,300	0,232	11,460	117,507	0,370	0,450	660,403	502,380	81,448	774,175	65,125	40,207	0,745	4,496	80,00	
День/неделя: Вторник-1						Завтрак														Цена	
340Л 342Л	Омлет с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	2,350	0,460	307,690	190,308	32,877	191,000	39,000	28,400	0,580	2,334	48,80	
	Зеленый горошек консервированный	60	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,000	0,007	4,000	12,400	4,200	16,330	0,000	0,230	0,000	0,140	10,00	
9423 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	2,00	
	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,075	0,480	4,20	
338M	Фрукты свежие (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	0,050	8,000	28,000	42,000	348,000	0,050	1,000	0,022	0,600	15,00	
	Итого за Завтрак	560	15,290	14,977	75,337	496,280	0,286	32,293	157,667	2,350	0,527	349,734	264,708	89,877	599,305	41,480	29,787	0,677	4,354	80,00	

День/неделя: Среда-1

Завтрак																				Цена
45Л	Салат из квашеной капусты	60	0,780	3,000	4,800	50,400	0,012	14,460	0,000	0,000	0,018	30,600	18,000	9,600	278,560	0,260	0,570	0,086	0,720	12,00
6083 600Л	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	9,250	9,250	13,380	173,750	0,111	3,099	11,250	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	236,390	16,710	3,049	0,482	2,449	36,00
203Л	Картофель отварной	150	3,000	7,650	23,850	181,500	0,150	21,750	0,000	0,000	0,120	18,000	81,000	33,000	629,000	26,700	0,310	0,400	1,200	15,00
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
9423 9443	Чай с лимоном	207	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
	Кондитерские изделия (пастила)	20	0,040	0,200	0,040	30,800	0,004	0,400	0,600	0,000	0,020	22,200	15,400	6,000	116,000	0,000	0,260	0,000	1,200	10,00
	Итого за Завтрак	567	15,740	20,400	71,760	566,950	0,325	41,909	11,850	0,091	0,312	122,765	307,896	90,669	1313,325	44,795	4,366	1,743	6,969	80,00

День/неделя: Четверг-1

Завтрак																				Цена
366Л	Запеканка из творога с молоком сгущённым	165	12,670	11,330	25,820	278,565	0,080	0,500	30,000	0,160	0,300	170,000	275,000	35,000	159,000	29,000	39,000	0,500	0,800	50,00
96Л	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	10,00
9423 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	2,00
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,075	0,480	3,00
338М	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,000	0,030	35,000	17,000	11,000	155,000	0,300	0,100	0,150	0,100	15,00
	Итого за Завтрак	515	16,810	19,850	68,980	554,045	0,203	39,300	70,000	0,290	0,350	237,444	329,000	56,800	360,975	31,730	39,357	1,025	2,200	80,00

День/неделя: Пятница-1

Завтрак																				Цена
	Кукуруза консервированная	60	1,200	0,200	6,100	31,300	0,010	1,150	0,720	0,000	0,020	22,000	21,000	6,800	68,000	0,000	0,260	11,000	0,190	10,00
5913	Гуляш	90	12,510	5,850	3,600	118,800	0,108	0,000	0,000	0,070	0,100	17,100	154,800	16,200	290,250	15,750	0,281	0,560	2,070	47,00
6793 таблиц а №8	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,700	10,600	49,800	321,000	0,239	0,000	36,000	0,090	0,120	16,849	205,562	136,000	219,000	22,000	3,520	0,160	4,583	12,00
9423 9443	Чай с лимоном	207	0,200	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	3,150	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	30,900	1,500	0,209	0,100	0,800	3,00
	Мармелад	15	0,015	0,000	11,910	48,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	4,000	0,000	0,000	0,000	0,060	4,00
	Итого за Завтрак	562	23,785	17,050	105,930	673,250	0,421	3,350	36,720	0,160	0,250	81,749	424,312	178,500	642,350	39,250	4,290	12,520	8,503	80,00

День/неделя: Понедельник-2																				Цена
Завтрак																				
338M	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	15,00
181M	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,100	11,300	43,400	300,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,170	124,896	104,700	16,648	237,000	52,000	9,950	0,500	0,374	31,00
9593	Какао с молоком	200	3,491	2,790	18,160	112,860	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922	6,00
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
96Л	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	15,00
423	Сыр (порциями)	10	3,800	4,000	0,000	51,000	0,006	0,160	46,000	0,150	0,050	200,000	128,000	9,000	13,000	0,000	2,180	0,000	0,200	10,00
	Итого за Завтрак	550	16,261	25,990	85,950	656,360	0,227	11,300	111,507	0,350	0,430	462,803	377,380	72,448	774,175	67,125	14,977	1,335	4,316	80,00

День/неделя: Вторник-2																				Цена
Завтрак																				
52M	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,620	0,000	0,000	0,020	21,090	24,590	12,540	136,000	12,000	0,350	0,110	0,798	12,00
374Л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,600	5,100	5,600	112,000	0,119	15,091	11,740	0,170	0,080	27,294	96,052	26,360	427,100	144,280	12,310	0,631	0,771	33,00
682Л	Рис отварной	150	3,750	6,150	38,550	228,000	0,044	0,000	26,670	0,090	0,030	6,485	83,360	27,116	46,600	21,000	7,240	0,270	0,559	20,00
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,200		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	2,00
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,000	0,000	13,530	19,500	3,600	23,175	2,430	0,157	0,075	0,360	3,00
	Кондитерские изделия (вафля)	25	0,975	7,650	15,625	135,500	0,013	0,000	1,500	0,000	0,005	2,000	10,500	1,500	12,000	0,000	0,000	0,000	0,150	10,00
	Итого за Завтрак	565	18,660	23,793	95,211	671,764	0,233	20,311	39,910	0,260	0,145	82,399	242,002	77,116	665,675	179,710	20,057	1,086	3,438	80,00
День/неделя: Среда-2																				Цена
Завтрак																				
45Л	Салат из квашеной капусты	60	0,780	3,000	4,800	50,400	0,012	14,460	0,000	0,000	0,018	30,600	18,000	9,600	278,560	0,260	0,570	0,086	0,720	12
5823	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,190	12,700	5240,000	0,025	1,660	30,000	239,000	17,000	250,000	73,750	32,875	2,200	5,000	41,00
520Л	Пюре картофельное	150	3,150	6,750	21,900	163,500	0,150	5,600	4,000	0,090	0,110	40,000	84,000	30,000	625,000	28,000	0,780	0,430	1,000	18,00
9423 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	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
	Печенье	20	0,100	0,000	16,000	64,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,050	4,200	2,200	0,067	22,000	0,000	0,000	0,000	0,320	4,00
	Итого за Завтрак	560	20,200	20,550	75,990	571,200	0,400	32,760	5244,000	0,115	1,848	123,700	377,300	72,567	1219,535	103,135	34,382	2,791	8,440	80,00

