



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 питающихся за родительскую плату для 5 - 11 классов

Меню составлено на основании:

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Могильный М.П.; Тутельян В.А. ДеЛи принт 2005 год

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

Период: осенне-весенний

МЕНЮ 1-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
619	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	49,00
587	Соус томатный	30	1,3	4,8	4,7	70	3,00
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	16,00
994	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60	4,00
	Хлеб пшеничный	30	1,35	13,05	82,2	2,4	3,00
	Всего	547	16,33	36,25	136,70	510,20	75,00

МЕНЮ 2-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,3	7,4	8,5	106	12,00
492	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	57,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	530	19,90	21,75	72,75	576,20	75,00

МЕНЮ 3-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,78	3	4,8	50,4	12,00
608	Котлеты	100	15,9	14,4	16	261	40,00
203	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	16,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	570	24,08	27,93	93,87	735,4	75,00

МЕНЮ 4-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
493Л	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110	55,00
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	14,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	510	26,49	9,77	85,16	541,8	75,00

МЕНЮ 5-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
591	Гуляш	100	13,9	21,4	4	235	54,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	49,5	364	15,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	510	27,38	35,71	81,55	739,2	75,00

МЕНЮ 6-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
71	Свежий огурец (порционно)	60	0,66	0,06	0,96	9,6	10,00
608	Шницель	100	15,9	14,4	16	261	43,00
297	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,58	10,98	37,08	277,2	16,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	570	25,54	26,79	82,09	688,00	75,00

МЕНЮ 7-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	0,78	4,44	5,1	63,6	12,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,54	4,59	10,64	212,8	42,00
682	Рис отварной	180	2,4	6,7	24,75	153,45	15,00
943	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,23	14,78	70,5	3,00
	Всего	610	15,42	15,96	70,27	558,35	75,00

МЕНЮ 8-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,78	3	4,8	50,4	12,00
485	Голубцы с мясом и рисом	100	8,6	6,7	6,6	125	40,00
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	16,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	570	16,96	20,95	81,95	608,4	75,00

МЕНЮ 9-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	9,00
6733	Котлеты рубленные с соусом сметанным	100/20	17,19	12,51	6,12	208,8	46,00
202,203Л	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	14,00
943Л	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	597	33,13	20,83	95,55	712	75,00

МЕНЮ 10-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
71М	Помидор свежий (порционно)	60	1,5	10,1	6,8	124	10,00
590Л	Жаркое по- домашнему	250	17,8	9,8	21,6	250	59,00
943Л	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	3,00
	Хлеб пшеничный	40	3,2	1,35	13,05	82,2	3,00
	Всего	550	22,7	21,25	56,45	514,2	75,00
	Итого	5564	227,93	237,19	856,34	6183,75	750,00