Утверждаю:
ИП Кортоножко А.Н.
Кортоножко А.Н.

Согласовано:
директор МБОУ: Побединская СОШ
_____Зиновьева Т.А.
"___" _____ 2020 года

Перспективное меню
На 10 дней для учащихся получающих льготное питание
за счет бюджетных средств
МБОУ: Пирожковская ООШ, МБОУ: Прогрессовская ООШ, МБОУ: Побединская СОШ, МБОУ: Рябичевская СОШ, МБОУ: Лагутнинская ООШ, МБОУ: Большовская ООШ, МБОУ: Морозовская ООШ, МБОУ: Дубенцовская СОШ
Меню составлено на основании:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной , Москва 2004год

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

на учебный год 2020-2021год

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
170	Борщ со свежей капустой и														
	картофелем со сметаной	**250/10**	2	5,2	13,1	106		5,16	0,41	0,04	34,4	8,7	4,25	0,34	**14,66**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,9	0,5	12,8	90									**1,8**
	Итого					**254**									**18**

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
679	Суп картофельный с горохом														
107	и мясом	**250/20**	6,2	5,6	22,3	167		1,00			53		35,5	2,6	**14,47**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	3,8	0,7	16,7	90									**1,99**
	Итого					**315**									**18**

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														

187	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	7	4,3	10	88									**14,65**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	3,8	0,7	16,7	90									**1,81**
	Итого					**236**									**18**

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			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														
	Суп картофельный с рисом														
	и мясом	**250/20**	2,7	2,6	19,3	113		1,00			53		35,5	2,6	**13,97**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,9	0,5	12,8	90									**2,49**
	Итого					**261**									**18**

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			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														
197	Рассольник Петербургский														
	(Ленинградский)	**250/20**	3	4,5	20,1	135		0,83	0,45	0,06	35,7	13,3	5,4	0,38	**14,14**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,8	0,2	14,1	90									**2,32**
	Итого					**283**									**18**

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
208	Суп картофельный с														
	макаронными изделиями	**250/20**	2,9	2,5	21	120		0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,31	**9,89**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,9	0,5	12,8	90									**1,8**
	Итого					**268**									**18**

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			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														
15	Свекольник со сметаной	**250/10**	4,86	2,4	18,2	105		7,93	16,8	0,32	37	32,6	23,65	1,74	**8,29**
	Чай с сахаром	**200**	0,18	0	0,3	58								0,97	**4,02**
	Хлеб пшеничный	**33**	2,9	0,5	12,8	90									**1,68**

	Итого					**253**									**18**

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
	Суп картофельный с пшеном														
	и мясом	**250/20**	2,7	2,6	19,3	113		1,00			53		35,5	2,6	**13,97**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,9	0,5	12,8	90									**2,49**
	Итого					**261**									**18**

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
197	Рассольник Петербургский														
	(Ленинградский)	**250/20**	3	4,5	20,1	135		0,83	0,45	0,06	35,7	13,3	5,4	0,38	**14,14**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	2,8	0,2	14,1	90									**2,32**
	Итого					**283**									**18**

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
679	Суп картофельный с горохом														
107	и мясом	**250/20**	6,2	5,6	22,3	167		1,00			53		35,5	2,6	**14,47**
942	Чай с сахаром	**200**	0,18		0,3	58		0,09			4,54	7,55	4,03	0,75	**1,54**
	Хлеб пшеничный	**30**	3,8	0,7	16,7	90									**1,99**
	Итого					**315**									**18**