

Согласовано:
 Директор
 МБОУ: Побединская СОШ
 Т.А. Зиновьева



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

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

МЕНЮ 1-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
619	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	36,74
587	Соус томатный	30	1,3	4,8	4,7	70	2,69
679	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	364	14,96
994	Чай с лимоном	200/7/15	0,3		15,2	60	3,21
	Хлеб пшеничный	30	1,35	13,05	82,2	2,4	2,40
Всего		562	22,63	39,31	160,10	647,40	60,00

МЕНЮ 2-го дня

№ рецептур	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	5,21
492	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	50,38
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		545	19,90	21,75	72,75	576,20	60,00

МЕНЮ 3-го дня

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	8,11
608	Котлеты	100	15,9	14,4	16	261	32,20
203	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8	13,11
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4,18
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		610	23,9	32,03	92,07	764	60,00

МЕНЮ 4-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
------------	--------------------	--------------	------------------	--	--	------	------

		Б	Ж	У			
Обед							
493	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110	45,67
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	9,92
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		525	26,49	9,77	85,16	541,8	60,00

МЕНЮ 5-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
591	Гуляш	100	13,9	21,4	4	235	44,54
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	11,05
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		525	21,08	32,65	58,15	602	60,00

МЕНЮ 6-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	7,78
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	31,84
682	Рис отварной	180	2,88	8,04	29,7	184,1	15,97
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		625	18,28	18,59	66,65	493,30	60,00

МЕНЮ 7-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79	8,11
485	Голубцы с мясом и рисом	100	8,6	6,7	6,6	125	37,38
297	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,58	10,98	37,08	277,2	7,93
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	4,18
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		525	18,58	26,13	91,13	687,40	60,00

МЕНЮ 8-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,8	124	11,20
673	Тефтели куриные	100	19,1	13,9	6,8	232	34,47
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6	9,92
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
Всего		410	35,4	26,98	98,41	787,8	60,00

МЕНЮ 9-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
Обед							

Обед							
23	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85	8,93
590	Жаркое по - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	46,66
949	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	2,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
	Всего	625	22,1	18,25	53,55	475,2	60,00

МЕНЮ 10-го дня

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
	Обед						
493	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110	45,67
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8	11,05
994	Чай с лимоном	200/7/15	0,3		15,2	60	3,21
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2	2,40
	Всего	545	18,97	18,04	54,7	479	60,00
	Итого	5497	227,33	243,5	832,67	6054,1	600,00