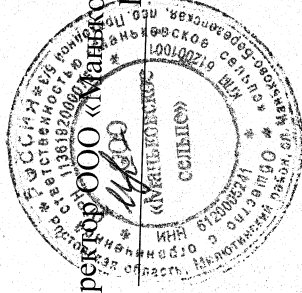


Утверждаю
Директор МБОУ
Маньково – Березовской СОШ
Борисова Е.В.



Согласовано
Директор ООО «Маньковское сел'по»
Последова И.Ю.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся

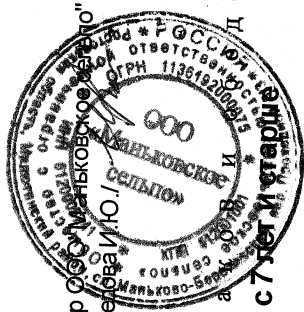
МБОУ Маньково–Березовской СОШ
Милютинского района
ООО «Маньковское сел'по»
на 2023-2024 учебный год

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапиной, Москва 2004 год
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. МП Могильного и В.А. Тутельяна. – М: ДеЛи принт, 2011. – 544с., Москва 2011г.

Утверждаю Директор МБОУ
Маньково-Березовская СОШ
/Борисова Е.В./

Согласовано Директор ООС
/Постельник И.Ю./



Примерное меню
горячих школьных завтраков
для организации питания детей с 7 лет и старших дошкольников
сентябрь-декабрь 2023г

Меню составлено на основании:

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

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.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд порции	Масса	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17,02	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374		
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830		
14М	Масло порциями	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
	Фрукты сезонные	100	12,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	Итого за _Завтрак	550	57,52	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904		
Обед																	
75М	Свекла отварная	30	4,16	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
82М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199		
454Л,330М	Котлета по Хильновски	80	27,46	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673		
171М	Каша пшеничная	155	9,75	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901		

376М	Чай с сахаром	200	2,30	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	765	64,18	26,656	22,981	114,704	777,256	0,377	35,618	41,913	5,904	105,576	314,772	88,543	6,750
	Всего за Понедельник-	1315	121,70	37,991	38,130	178,836	1219,850	0,537	47,504	106,510	7,092	368,263	553,594	144,101	10,654

День/неделя: Вторник-1

_Завтрак															
212М	Омлет с сосисками	140	57,88	9,930	13,317	17,477	279,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	4,80	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сжж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	390	67,38	12,83	14,20	45,18	410,06	0,23	22,19	157,67	2,44	97,96	230,45	45,08	3,69

Обед

102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
291М	Плов из пшцы с рисом	150	31,07	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	650	51,74	39,476	18,851	110,989	811,923	0,375	62,752	22,400	5,125	67,762	290,756	85,830	3,804
	Всего за Вторник-1	1040	119,12	52,306	33,048	156,167	1221,985	0,607	84,945	180,067	7,568	165,719	521,204	130,907	7,491

День/неделя: Среда-1

_Завтрак															
38К	Соленья	30	5,40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
268М,363К	Шницель мясной с томатным соусом	80	29,03	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
309М	Макаронны отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
	Хлеб пшеничный	50	4,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Фрукты сезонные	100	12,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
376М/сжж	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	610	60,72	20,60	17,18	94,57	618,49	0,30	90,57	28,83	3,63	85,43	213,81	52,22	6,52

Обед

101М	Суп картофельный с крупой (пшениш)	250	11,15	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
289М	Рагу из пшцы	175	39,11	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
377М/сжж	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780

	Итого за Обед	682	58,64	39,258	20,791	98,027	780,318	0,341	23,334	22,800	5,877	67,336	284,621	81,424	4,209
	Всего за Среда-1	1292	119,36	59,861	37,968	192,594	1398,811	0,641	113,900	51,633	9,508	152,768	498,433	133,648	10,726
День/неделя: Четверг-1															

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	160	53,8	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	11,25	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
377М/сж	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	435	72,63	23,989	20,230	64,154	567,862	0,162	5,148	100,801	3,330	337,694	335,770	51,191	2,511

Обед

82 М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
454Л,330М	Котлета по Хмельовски	80	27,46	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312М/сж	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	730	60,02	21,719	18,956	82,783	592,015	0,590	76,058	4011,800	5,115	140,244	420,837	100,591	8,413
	Всего за Четверг-1	1165	132,65	45,708	39,186	146,937	1159,877	0,752	81,206	4112,601	8,445	477,938	756,607	151,782	10,924

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

71М	Соленья	30	5,40	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/сж	Гуляш	80	40,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сж	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	60,66	20,413	20,042	57,760	493,627	0,306	32,988	26,300	2,783	84,654	286,560	67,210	4,882

Обед

52М	Салат из свежых отварной	30	4,16	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
229 М	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35,99	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
648Л	Кисель фруктовый	200	7,20	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
Итого за Обед	780	73,77	29,654	28,645	142,995	956,226	0,407	60,138	127,500	5,872	354,676	512,002	121,296	7,579
Всего за Пятница-1	1280	134,43	50,067	48,687	200,755	1449,853	0,713	93,126	153,800	8,655	439,330	798,562	188,506	12,461

День/неделя: Понедельник-2

Завтрак

75М	Соленья	30	5,40	0,330	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	90	35,98	10,629	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2,280	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	510	73,55	20,995	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

Обед

102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	6,574	13,716	6055,000	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
288М	Куры отварные	80	34,24	14,493	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Каша пшеничная	155	9,75	3,295	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/свж	Чай с сахаром	200	2,30		10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	735	60,56	28,842	78,305	662,814	0,451	38,172	50,880	3,396	140,757	436,624	114,095	7,432
	Всего за Понедельник-2	1245	134,11	49,837	171,230	1303,154	0,721	47,246	112,677	7,974	310,289	776,961	203,295	10,306

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М,326 М	Запеканка творожная с морковью	160	53,80	18,370	50,482	19,091	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	207	4,38	0,063	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	20	1,60	3,040	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	387	59,78	21,473	86,225	617,697	0,248	5,618	72,000	4,577	184,409	268,162	47,480	2,478

Обед

103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	1,508	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/свж	Плов из кур	150	31,07	21,355	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	650	52,72	27,523	93,145	651,040	0,300	56,600	13,580	5,674	66,760	354,480	94,440	3,947

Всего за Вторник-2	1037	112,50	48,996	39,403	179,370	1268,737	0,548	62,218	85,580	10,251	251,169	622,642	141,920	6,425
День/неделя: Среда-2														

_Завтрак															
75М	Овощи сезонные	30	5,40	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
309М	Макаронные отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000		0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
255М,331 М	Печень по-строгановски	80	31,52	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144		0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Конд. Изделие (жевательный мармелад с витаминами30г.)	1шт	7,15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Хлеб пшеничный	40	2,80	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800		0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	500	57,16	27,080	12,780	115,171	687,242	0,605	70,044		2,912	82,473	438,882	81,060	9,880

Обед															
82 М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313		1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
279М,330 М	Тефтели куриные со сметанным соусом	110	25,80	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672		3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
302М	Каша гречневая	150	17,95	8,690	2,280	39,400	212,500	0,300	25,938		0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000		0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000		0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	760	66,56	26,611	14,880	106,331	667,412	0,628	42,023		5,225	141,183	416,348	120,239	5,969
	Всего за Среда-2	1260	123,72	53,691	27,660	221,502	1354,654	1,233	112,067		8,137	223,656	855,230	201,299	15,849

_Завтрак															
45М	Соленья	30	5,40	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	17,930	9,800	0,333	121,410
279М,330 М	Тефтели куриные со сметанным соусом	80	25,80	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597		34,775	22,190	89,948	14,218	0,915
312М	Каша пшеничная	150	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938		0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800		0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	517	48,53	15,914	19,386	67,219	509,456	0,339	53,285		26,275	111,134	233,378	57,581	124,913

Обед															
Икра кабачковая(т/о)		30	5,66	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500		0,000	20,500	18,500	7,500	0,350
Суп картофельный с крупой (рис)		250	11,15	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960		1,875	20,384	41,352	17,272	0,638

