



Утверждаю Директор ООО
"Маньковское сельпо"
/И.Ю. Последова/



Согласовано Директор МБОУ Маньков-
Березовская СОШ
/Е.В. Борисова/

Примерное меню
горячих школьных обедов
я организации питания школьников с 7-18 лет с 02 сентября 2024 по 31 декабря 2024.
Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапиной, Москва 2004г.
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М:ДеЛи принт, 2011.-

День/неделя: Понедельник-1										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
День/неделя: Понедельник-1																	
Обед																	
75М	Свекла отварная	60	8,32	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 Хмельновски	80	30,48	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	2,50	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	2,50	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	795	72,36	26,656	22,981	114,704	777,256	0,377	35,618	41,913	5,904	105,576	314,772	88,543		6,750	
День/неделя: Вторник-1																	

	Хлеб пшеничный	25	2,50	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	2,50	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 Обс	650	56,69	39,476	18,851	110,989	811,923	0,375	62,752	22,400	5,125	67,762	290,756	85,830	3,804

День/неделя: Среда-1

Обед															
38К	Соления	30	9,00	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
101М	Суп картофельный с крупной с крупой (пшеничный)	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 птицы	175	48,11	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/сж	Чай с лимоном	207	3,76	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб	25	2,50	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	2,50	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 Обс	682	77,02	39,78	20,83	99,99	790,72	0,37	103,33	22,80	5,88	70,54	284,62	84,22	4,41

День/неделя: Четверг-1

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 Хмельновски	80	30,48	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	25	2,50	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	2,50	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 Обс	730	64,04	21,719	18,956	82,783	592,015	0,590	76,058	4011,800	5,115	140,244	420,837	100,591	8,413

День/неделя: Пятница-1

Обед															
52М	Салат из свеклы отварной	60	8,32	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798

103M	Суп картофель ный с макаронны ми	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 M	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35,98	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
302M	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	2,50	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	2,50	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	810	78,92	29,654	28,645	142,995	956,226	0,407	60,138	127,500	5,872	354,676	512,002	121,296	7,579

День/неделя: Понедельник-2

Обед

75M	Соленья	30	9,00	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
102M	Суп картофель ный с бобовыми	250	10,27	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
288M	Куры отварные	80	45,16	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312M	Каша пшеничная	155	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	пшеничный														
	Хлеб ржано- пшеничный	25	2,50	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	735	81,48	29,17	6074,69	79,45	670,01	0,47	45,67	50,88	3,61	144,96	444,42	120,10	7,70

День/неделя: Вторник-2

Обед

103M	Суп картофель ный с макаронны ми	250	11,25	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291M/с/ж	Плов из кур ми	150	39,71	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
457К	Компот из сухофрукто	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	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	пшеничный														
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,50	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	62,36	27,523	19,185	93,145	651,040	0,300	56,600	13,580	5,674	66,760	354,480	94,440	3,947

День/неделя: Среда-2

Обед

75М	Овощи сезонные	30	9,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	110	30,01	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/с/ж	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	2,50	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	2,50	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	80,77	27,27	15,00	108,61	681,81	0,66	57,02	63,82	149,58	431,95	132,24	6,51

День/неделя: Четверг-2

Обед

Обед															
	Икра кабачковая(т/о)	30	9,00	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	11,15	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
268М	Шницель мясной	80	32,24	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
309М	Макароны отварные	155	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
376М/с/ж	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	2,50	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	2,50	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	67,68	27,778	38,695	110,584	893,680	0,860	47,610	21,333	7,708	101,056	398,357	112,301	7,226

День/неделя: Пятница-2

Обед

96М	Рассольник ленинградс кий	250	16,35	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
291М/ссж	Глов из кур	150	35,03	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
376М/ссж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб	25	2,50	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	пшеничный					7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано- пшеничный	25	2,50	1,320	0,240										
	Итого за Обс	650	58,68	30,729	19,948	89,790	659,944	0,338	18,430	19,580	5,617	66,096	395,541	101,804	4,939

итого среднее 722,7 70 29,98 627,78 103,30 748,46 0,48 56,32 439,56 5,61 126,72 384,77 104,14 6,13