

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «Маньковское сельпо»

  
Володина В.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Маньково-Березовская СОШ

  
Парфенова Е.А.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

### ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

МБОУ Маньково-Березовская СОШ

Милютинского района

ООО «Маньковское сельпо»

На 2022г.

Меню составлено на основании: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т.Лапшиной,,Москва 2004г.

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

Могильного и В.А.Тутельяна-М:Дели принт,2011-544с,Москва 2011г.



Утверждаю  
 Березовская С.О.Ш.  
 / Парфенова Е.А. /

Маньково-  
 Согласноно Директор ООО «Маньковское сельпо»  
 /Володинова В.В./



**Примерное меню  
 горячих школьных завтраков и обедов  
 для организации питания детей с 11-18 лет и старше  
 январь-май 2022г**

Меню составлено на основании:  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М:Дели принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

**МЕНЮ 1-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,9	150,2	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,1	0,45	
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,3	107,9	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02	

	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,4			160	0,4	9,6	12		0,08
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого завтрак		14,9	48,7	46,9	686,5	0,15	39,7	276,1	1,12	521,25	376,9	54,1	0,99
	<b>ОБЕД</b>													
52М	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
82М	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	9,3	7,27	11,9	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	48,1	38,8	1,34
454Л	Котлета по Хлыновски	50	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
332	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
376 М	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>		39,4	30,7	120	905,8	0,267	12,4	24,75	8,92	142,89	306,19	98,0	6,94
	<b>Всего</b>		<b>54,4</b>	<b>79,5</b>	<b>167</b>	<b>1592</b>	<b>0,417</b>	<b>52,1</b>	<b>300,85</b>	<b>10</b>	<b>664,14</b>	<b>683,09</b>	<b>152,2</b>	<b>7,93</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
212М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,5	18,5	1	3,31	0,138	4,24	266	0,82	114,8	267,03	25,0	3,037		

	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3	0,06	6	18,6	6,3	0,21
377M	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9	0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
434M	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	2,36	42,8	83,18	26,8	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03		0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого завтрак		24,5	24,5	59,4	558,1	0,508	10,7	3,51	175,95	395,99	70,0	5,407
	<b>ОБЕД</b>												
31TK	Икра кабачковая	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	32	0	0	0,42
103M	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	19,5	216,9	0,17	7,23	3,06	79,8	152,2	40,9	1,97
492M	Плов из кур	150	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	0	27,56	254,99	50,7	2,34
349M	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	2,75	70,93	63,51	45,6	1,44
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	14	0	0	0
	Итого		44,1	37,7	139	1097	1,71	14,6	5,81	224,29	470,7	137,3	7,73
	Всего		68,6	62,2	198	1655	2,218	25,3	9,32	400,24	866,69	207,4	13,137

**МЕНЮ 3-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
268M	Шницель мясной	50	13	12,6	9	214,9	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2

363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	15	0,02		11,9	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Итого завтрак		25,9	21,9	89,6	662,3	0,38	38,9	36,36	2,9	302,41	459,82	113,7	5,48
	<b>ОБЕД</b>													
17	Огурец соленый	30	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
101М	Суп картофельный с крупой (рис)	250	10	8,63	7,9	167,3	0,09	9,67	0	0,13	64,3	75,6	19,2	2,37
489 М	Рагу из птицы	50/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,6	4,76
377 М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	Итого		25,3	17,8	66	713,5	0,57	14,9	69,84	2,34	142,65	460,24	81,1	9,71
	Всего		51,2	39,7	4	156	0,95	53,7	106,2	5,24	445,06	920,06	194,8	15,19

**МЕНЮ 4-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
224М	Запеканка творожная с	160	19,3	11,0	25,3	281,8	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	



260M	Гуляш	40/40	15,1	16,6	2,14	219,1	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,8	2,31
71M	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,	4,63
376	Чай с сахаром	200			12	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
434M	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,8	0,86
	Итого завтрак		31	24,9	96,6	736,2	0,72	5,61	1,6	5,35	82,67	480,04	201	9,21
	<b>ОБЕД</b>													
52M	Свекла отварная	30	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
103M	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,7	7,32	19,5	216,9	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,9	1,97
229M	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	14,4	5,03	6,02	146,2	0,15	4,05	0,28	3,86	76,2	263	35,4	0,85
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,60	0,03	0	3,2	15,8	2	0
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>		35,3	20,1	103	765,5	0,527	44,4	14,64	8,78	234,61	548,76	121,	6,25
	<b>Всего</b>		<b>66,2</b>	<b>45,0</b>	<b>199</b>	<b>1502</b>	<b>1,247</b>	<b>50</b>	<b>16,24</b>	<b>14,1</b>	<b>317,28</b>	<b>1028,8</b>	<b>322,</b>	<b>15,46</b>

**МЕНЮ 6-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

ЗАВТРАК													
71M	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5	4,2	7,8	6	0,21	0,27
239M	Тефтели рыбные	50/50	10,9	8,25	12,3	167,4	0,18	3,18	38,26	120,94	22,3	2,69	0,72
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,7	133,9	0,16	26,5	45,2	98,91	33,8	0,16	1,25
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	218,56	175,1	33,7	0,01	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,5	88,4			9,2	34,8	13,2	0,52	0,8
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064		3,15	1,65	1,05		0,24
	Итого завтрак		42,4	16,7	87,4	596,3	0,464	38,3	318,57	439,2	110,	3,59	3,94
	<b>ОБЕД</b>												
102M	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	19,5	216,9	0,17	7,23	79,8	152,2	40,9	3,06	1,97
288M	Куры отварные	50/30	18,9	160	0,27	220	0,146	0,73	15,67	134,91	15,9	0,59	1,51
332	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	11,168	48,68	8,77	1	0,88
376M	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0,4	0	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	14	0	0	0	1,56
	Итого		42,4	173,8	104	879,4	0,418	7,96	121,04	335,79	65,6	4,65	5,96
	Всего		84,8	190,6	191	1476	0,882	46,3	439,61	774,99	175,7	8,24	9,9

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
233M	Сырники с морковью	185	21,6	16,3	24,2	334,7	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,7	1,04





255M	Печень по-строгановски	50	21,6	8,71	38,6	320,5	0,52	67,7	7896	1,25	42,5	422,38	62,4	4	8,58
202M	Макароны отварные	150/5	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0,00	0,02	0,63	5	116	13,8		0,81
331M	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55		0,11
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,8	150,9	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7		0,66
434M	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,3	202,7	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,8	4	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6		0,4
	Итого завтрак		40,6	21,2	130	908,4	0,99	78,2	7923,7	4,8	325,88	830,55	151,	9	11,69
	<b>ОБЕД</b>														
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0		0,42
82M	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	9,3	7,27	11,9	132,4	0,12	11,3	0	2,37	52,6	48,1	38,8	4	1,34
279M	Тефтели мясные	60/50	11,1	16,4	12	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,6	7	0,76
302M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,5	0,3			0,55	15,07	205,88	138,	1	4,63
377M	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24		0,9
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0		0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0		1,56
	<b>Итого</b>		35,4	32,0	113	865,1	1,7	20,4	3,34	2,93	128,92	355,04	200,	8	9,61
	<b>Всего</b>		76	53,2	244	1773	2,69	98,6	7927	7,73	454,8	1185,6	352,	8	21,3

**МЕНЮ 9-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			



175М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,3	241,6	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,7	0,83
377М	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
3М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,5	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
	Итого завтрак		15,4	1	81	576,9	0,22	11,5	121	1,49	435,3	401,35	89,2	6,2
	<b>ОБЕД</b>													
132	Рассольник Ленинградский	250/10	15,3	28,9	14,9	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1,32
489	Рагу из птицы	50/125	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,6	4,76
377	Чай	200	0,06	0,01	12,2	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
М	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
	<b>Итого</b>		30,5	38,0	72,7	701	0,58	12,2	69,86	2,33	104,57	546,04	87,8	8,54
	<b>Всего</b>		45,9	58,8	154	1278	0,8	23,7	190,86	3,82	539,87	947,39	177	14,74
	<b>среднее за 10 дней</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>		27,4	23,4	82,4	648,6	0,447	28,95	894,70	3,03	303,09	463,49	112,9	5,9007
	<b>ОБЕД</b>		37,0	44,23	106,	869,1	0,796	16,36	35,465	5,31	156,71	411,75	107,8	7,569
	<b>Среднее за день</b>		64,5	67,64	189,	1517,	1,244	45,31	930,17	8,35	459,80	875,25	220,7	13,469
			1	3	7	5	7	5	5	5	5	5	5	7