



ОСОШ
Ходышева Н.Н./
Директор МБОУ Милютинская

горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания детей с 7-11 лет

сентябрь-декабрь 2021г

Меню составлено на основании:

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

сборник рецептов и рекомендаций для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П.

Сборник рецензур на продукциите для обустройства помещений
Москвичского и В.А. Тутельяна - М.: ЛеПли принт. 2011 - 544с., Москва 2011г.

Могильного и В.А. Тутельяна.- М:Делии принт, 2011.-544с., Москва 2011 г.														
МЕНЮ 1-го дня Понедельник														
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	блюда													
	ЗАВТРАК	7-11 лет												
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	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	264,36			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 с 7-11 лет		11,02	45,79	41,55	626,49	0,13	38,99	266,1	1,12	401,43	295,14	44,54	1,71
			МЕНЮ 2-го дня Вторник											
	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
	блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
212М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,51	3,307	246,07	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	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
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	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 с 7-11 лет		30,13	29,3	68,017	658,67	0,548	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17

№ п/п	Наименование блюда	МЕНЮ 3-го дня Среда															Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																			
268M	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89		0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2					
363K	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	48,5				
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89		0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52				
71M	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	39,9				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15						0,6	0,15	0,3	0,06					
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86		0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66				
	Итого завтрак с 7-11 лет		20,29	17,14	80,92	561,67		0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72	111,06				
	МЕНЮ 4-го дня Четверг																			
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества (мг)									
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	ЗАВТРАК																			
224M	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81		0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94				
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3		0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05				
376M	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89			0,1			4,95	8,24	4,4	0,86					
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60		0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6				
338M	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,45	70,5		0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45					
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4		0,064			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8					
14M	Итого завтрак с 7-11 лет		31,55	21,44	69,55	600,39		0,254	41,07	137,1	1,74	578,1	541,35	89,25	2,35	735,59				
	МЕНЮ 5-го дня Пятница																			
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества (мг)									
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
260М	Гуляш из говядины	40/40	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85			2,15	10,15	156,34	20,88	2,31
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1			0,03	5,1	9	4,2	0,15
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3				0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
376М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	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
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56		1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86
	Итого завтрак с 7-11 лет		31,01	24,91	96,77	738,61	0,72	8,41		1,6	5,36	85,47	481,58	201,84	9,25
	дн		меню 6-го дня Понедельник												
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества (мг)						
п/п	блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	У	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
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
239М	Тефтели рыбные	50/50	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18		20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54		14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08		18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,48	88,4					0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064					3,15	1,65	1,05	0,24
	Итого завтрак с 7-11 лет		23,33	16,75	87,41	596,31	0,464	38,3		52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,94
	Е		МЕНЮ 7-го дня Вторник												
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества (мг)						
п/п	блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	У	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
233М	Сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67		0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04
371 К	Молоко сгущенное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06		15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9			0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15			0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого завтрак с 7-11 лет		25,71	19,56	70,1	568,14	0,32	19,97		95	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07

МЕНЮ 8-го дня Среда																
№		Наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества (мг)					
п/п	блюда				Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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			0,21	4,2	7,8	6	0,27
255M	Печень по-строгановски		50/30	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896		1,25	42,5	422,38	62,44	8,58
312M	Картофельное пюре		150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3		0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
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	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06		0,01	218,56	175,1	33,7	0,66
434M	Булочка "Молочная"		40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6		2,36	42,8	83,18	26,84	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 с 7-11 лет			38,55	24,01	127,39	884,86	1,1	104,7	7938		4,33	366,08	813,46	171,93	12,13
	МЕНЮ 9-го дня Четверг															
№		Наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества (мг)					
п/п	блюда				Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК															
71M	Огурец свежий		30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1			0,03	5,1	9	4,2	0,15
279M	Тефтели куриные		50/30	10,9	11,39	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7		1,62	19,72	111,13	17,57	1,17
171M	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3				0,55	15,07	205,88	138,08	4,63
379M	Кофейный напиток с молоком		200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10			124,77	90	14	0,14
	Мармелад		15	0,02		11,91	48,15						0,6	0,15	0,3	0,06
	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого завтрак с 7-11 лет			26,65	17,06	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7		2,72	174,46	450,96	187,35	6,95
	МЕНЮ 10-го дня Пятница															
№		Наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества (мг)					
п/п	блюда				Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК															

175M	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,9	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
377M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,9		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
3M	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338M	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
	Итого завтрак с 7-11 лет		15,37	20,8	80,78	574,49	0,22	8,66	121	1,48	432,5	399,81	88,37	6,16	152,67
	среднее за 10 дней		25,36	23,68	82,13	646,26	0,46	31,6	896,1	2,99	307,11	461,78	114,91	5,94	1065,8