Утверждаю Директор МБОУ Милютинская СОШ
/Ходышева Н.Н./

Согласовано Председатель Совета Милютинское райпо
/Дейнекина О.Ф./

**Примерное меню**
**горячих школьных завтраков и обедов**
**для организации питания детей с 7-11 лет**
**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 Понедельник | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | P |
| | 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 | 35,62 |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 124,77 | 90 | 14 | 0,14 | 22 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | 45 |
| | 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 | 10 |
| | 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 | 142,22 |
| | | | МЕНЮ 2-го дня Вторник | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | Б | Ж | У | Ккал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 212М | Омлет натуральный запеченный с колбасой | 160 | 16,46 | 18,51 | 3,307 | 246,067 | 0,138 | 4,24 | 266 | 0,822 | 114,799 | 267,031 | 25,05 | 3,037 | 303,58 |
| | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 3 | | 0,06 | 6 | 18,6 | 6,3 | 0,21 | 15 |
| 377М | Чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | | 2,9 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,9 | 0,14 |
| 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 | 4 |
| | 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 | 362,24 |

| | | | МЕНЮ 3-го дня Среда | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 268М | Шницель мясной | 50 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 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 | 48,5 |
| 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 | 22,52 |
| 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 | 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 | |
| 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 | 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 | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 224М | 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 |
| 376М | Чай с сахаром | 200 | | | 11,98 | 47,89 | | 0,1 | | | 4,95 | 8,24 | 4,4 | 0,86 | |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 4,09 | 4,6 | 0,49 | 60 | 0,01 | 0,16 | 46 | 0,1 | 200 | 128 | 9 | 0,2 | 51,6 |
| 338М | 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 | |
| 14М | 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 | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 260М | Гуляш | 40/40 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 | 63,2 |
| 71М | Огурец свежий | 30 | 0,1 | 0,03 | 1,1 | 7 | 0,01 | 2,1 | | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | 3 |
| 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 | | | 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 | 4 |
| | 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 | 70,34 |
| | | | меню 6-го дня Понедельник | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 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 | 39,9 |
| 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 | 22,35 |
| 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 | 22,52 |
| 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 | 39,66 |
| | 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 | 124,43 |
| | | | МЕНЮ 7-го дня Вторник | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 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 | 665,03 |
| 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 | 16,05 |
| 377М | Чай с лимоном | 200/7 | 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 | 45 |
| | 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 | 726,08 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | МЕНЮ 8-го дня Среда | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 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 | 39,9 |
| 255М | Печень по-строгановски | 50 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 | 0,52 | 67,68 | 7896 | 1,25 | 42,5 | 422,38 | 62,44 | 8,58 | 8064,4 |
| 202М | 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 | 22,52 |
| 331М | 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 | 17,56 |
| 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 | 39,66 |
| 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 | 4 |
| | 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 | 8188,1 |
| | | | МЕНЮ 9-го дня Четверг | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Огурец свежий | 30 | 0,1 | 0,03 | 1,1 | 7 | 0,01 | 2,1 | | 0,03 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | 3 |
| 279М | Тефтели куринные | 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 | 20,4 |
| 171М | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,4 | 212,52 | 0,3 | | | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 | |
| 379М | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10 | | 124,77 | 90 | 14 | 0,14 | 22 |
| | 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 | 45,4 |
| | | | МЕНЮ 10-го дня Пятница | | | | | | | | | | | | |
| № | Наименование | Масса | Пищевые вещества | | | | Витамины | | | | Минеральные | | | | |
| п/п | блюда | порции | | | | Ккал | (мг) | | | | вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 175М | 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 |
| 377М | Чай с лимоном | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 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 | 45 |
| 15М | 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 | |
| 338М | 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 |