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