

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Петровская СОШ

Буланова А.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Маньковское сельпо»

Володикова В.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

МБОУ «Петровская СОШ»

Милютинского района

ООО «Маньковское сельпо»

На 2021г.

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.

МБОУ Первомайская ООШ(зима-весна 2021г.)

Утверждаю:
Директор ООО "Маньковское сельпо"
Володиков В.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК 1-20

[illegible]

МЕНЮ 3-го дня Среда															
№ п / п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
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
71M	порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50			0,21	4,2	7,8	6	0,27
	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
377M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90			0,01	7,75	9,78	5,24	0,9
	Итого завтрак с 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
МЕНЮ 4-го дня Четверг															
№ п / п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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
	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
379M	молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10			124,77	90	14	0,14
15M	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46		0,1	200	128	9	0,2
399M	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00			0,2	35	17	11	0,1
	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 11 лет		31,55	21,44	69,55	600,39	0,254	41,07	137,05		1,74	578,1	541,35	89,25	2,35
ОБЕД															

[illegible]

меню 5-го дня Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			4	5	6	7	8	9										
1	2	3																
	ЗАВТРАК																	
280M	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
71M	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302M	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,3			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377M	рассыпчатая	207	0,06	0,01	12,19	50,27							0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Чай с лимоном	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб пшеничный																	
	Булочка с орехами																	
	пониженной	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
434M	калорийности																	
	Итого завтрак с 11 лет и старше		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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Ккал				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
			4	5	6	7	8	9										
1	2	3																
	ЗАВТРАК																	
	помидоры свежие																	
71M	порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239M	Тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	0,18	3,18		2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	26,54		0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382M	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,04	1,08		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 11 лет и старше		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

МЕНЮ 7-го дня Вторник																	
№ 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			
	ЗАВТРАК																
233M	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 K	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		
377M	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		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			
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45		
	Итого завтрак с 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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				К кал	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					
ЗАВТРАК																			
	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9				
255M	Печень по- строгановски	80	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,42				
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				
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	17,56				
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				
434M	Булочка с орехами пониженной	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 11 лет		38,55	24,01	127,39	884,86	1,1	104,74	7937,96	4,33	366,08	813,46	171,93	12,13	8188,06				

МЕНЮ 9-го дня Четверг

МЕНЮ 9-20 дня четверг																	
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				К кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6	7		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mn 14	Fe 15		
1	2	3															
	ЗАВТРАК																
71M	Огурец свежий	30	0,1	0,03		1,1		7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279M	Тефтели куриные	80	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
302M	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	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 11 лет и старше		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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			К кал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У				В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15			
			Б 4	Ж 5	У 6												
1	2	3			7												
ЗАВТРАК																	
175M	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14		34,25	241,61	0,12	0,90	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07	
376M	чай с сахаром 200/12	200				11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86		
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	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45		15,45	70,5	0,03	7,50		0,6	28,5	24	18	3,45		
	Итого завтрак с 11 лет и старше		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 31,60 896,13 2,99 307,11 461,78 114,91 5,94 1065,81