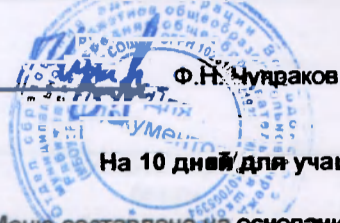
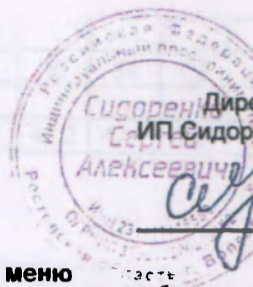


Согласовано:
 Директор МБОУ
 МБОУ: Рябичевская СОШ



Ф.Н. Чудраев



Утверждаю:
 Директор:
 ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

Перспективное меню

На 10 дней для учащихся питающихся за родительскую плату для 5 - 11 классов

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
	Зелёный горошек	20	1,24		2,6	18									2,50
	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	43,2	22,1	0,2	1,23	4,5	36,2	3,4	61,4	27,80
	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42									1,74
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,3	303	26,7	23,6	0,45	2,74	18,8	96,6	3,22	144	13,68
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190									8,45
	Хлеб йодированный	35	2,4	0,72	16,2	83,2									2,83
	Кондитерские изделия	1 шт	1	4,51	19,9	23,2	26				260		38,9		13,00
	Итого	505	28,3	32,41	124	810,4	95,9	45,7	0,65	3,97	284	133	45,52	206	70,00

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
	Булочка	67	5,02	8,84	40,8	264									9,00
	Омлет с сыром	200	20	22,64	8,024	312	14,2	0,12	0,54	2,57	50,8	28,6	1,07	127	50,42
	Огурец солёный	60	1,24		2,6	18									4,56
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58		0,09		0,07	5,54	4,03	0,75	7,55	2,52
	Хлеб йодированный	45	2,4	0,72	16,2	83,2									3,50
	Итого	587	28,9	32,2	82,7	735,2	14,2	0,21	0,54	2,64	56,4	32,6	1,82	134	70,00

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ОБЕД														
	Помидор солёный	60	0,66	0,06	0,96	9,6	30	6	0,42	0,36	8,4	12	0,54	15,6	4,74
	Котлета по - Хлыновски	100	20,8	26,1	6,8	342	0,23	3,31	2,66	6,58	30,4	31,1	3,2	153	31,30
	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42									1,74
	Картофель отварной	150	3	7,65	23,85	181,5									15,78
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58		0,09		0,07	5,54	4,03	0,75	7,55	2,52
	Хлеб йодированный	25	1,5	0,45	10,2	52									1,92
	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	10	38	0,2	0,3	35	11	0,1	17	12,00

Хлеб йодированный	25	1,5	0,45	10,2	52											1,92
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	10	38	0,2	0,3	35	11	0,1	17	12,00		
Итого	680	27,7	37,34	67,1	723	40,2	47,4	3,28	7,31	79,3	58,1	4,59	193	70,00		

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
	Сыр (порционно)	25	5,07	5,07	6,47	80										17,50
	Куры тушёные в сметанном соусе	70/30	16,7	9,7	0,5	156										36,11
	Макароны отварные	150	9,5	1,36	47,3	243	21,2		1	1,82	11,2	8,76	0,89	48,7	5,97	
	Икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	45,9	2,1	0,93	0,18	12,3	4,5	0,21	11,1	4,25	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,9	5,0	32,5	190										3,72
	Хлеб йодированный	30	2,22	0,67	15	77										2,45
	Итого	577	39	24,47	104	782	67,1	2,1	1,93	2	23,5	13,3	1,1	59,8	70,00	

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
	Огурец солёный	60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	3	0,06	0,12	13,8	8,4	0,36	14,4	4,56	
	Гуляш	70/30	13,9	21,4	4	235	319	1,41	2,88	1,14	19,8	20	1,01	93,7	40,85	
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,1	0,56	0,02	0,05	63,9	6,23	0,14	41,2	15,36	
	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58		0,09		0,07	5,54	4,03	0,75	7,55	2,52	
	Хлеб йодированный	25	1,5	0,45	10,2	52										1,91
	Печенье	40	3	7,2	26,8	185,2	52,8		0,4	0,68	9,2	4	1,68	26	4,80	
	Итого	590	22,2	35,86	78,9	702	375	5,06	3,36	2,05	112	42,6	3,94	183	70,00	

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена	
			Б	Ж	У		А	С	Е	РР	Са	Мг	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
	Зелёный горошек	30	1,36		3,1	20										3,75
	Гуляш	70/30	13,9	21,4	4	235	319	1,41	2,88	1,14	19,8	20	1,01	93,7	40,85	
	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,3	303	26,7	23,6	0,45	2,74	18,8	96,6	3,22	144	13,68	
	Какао с молоком	200	0,2		15	58		0,09		0,07	5,54	4,03	0,75	7,55	8,45	
	Хлеб йодированный	42	2,7	0,81	18,3	93,6										3,27
	Итого	522	26,6	33,01	81,6	710	346	25,1	3,33	3,95	44,1	121	4,98	245	70,00	

МЕНЮ 7-го дня

№	Наименование	Масса	Пищевые	Витамины	Минеральные
---	--------------	-------	---------	----------	-------------

