



Утверждаю

Перспективное мелю 10-ое меню горячих завтраков и обедов 1-4 кл

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной , Москва 2004год

Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

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

Nº n/n	Наименование блюда	Масса порции		ищевые еществ		Ккал			иг) Мины			Минерал веществ		
			Б	ж	У		81	С	A	E	Ca	þ	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша манная молочная с сахаром	200	6,9	9.4	33,7	247	16,07	0.25	72,53	0.71	144.29	121,3	21,03	0.48
	Хлеб	30	2,4	0.3	10	94	0.04	0.00	0	0,03	7,2	29.52	11,04	0,55
694	Какао с молоком	200	3,5	3,4	22.3	130	0,14	0.15	9.58	0.09	107,2	95.2	26.03	0.84
	Итого		12,8	13.1	66	471	16,25	0,40	82,11	0,83	258,69	246.02	58,1	1.87
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0.4	11	50	46,6	0.14	0.04	0,34	76,66	140	46,66	v 2
140		250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6.60	10.62	0.32	13.69	55,74	20,92	0.86
88	котпета руоленная из птицы с том	80	20,2	24.9	12.8	357	0,24	0,75	34.92	1.1	26.56	187,43	28.34	2,38
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.53	6.96	34,4	237	0.313	1.02	35.39	1.17	63,59	223,25	157.2	4,77
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13.9	55	0	0,00	0	0	0.4	0	0	0.04
	Хлеб	40	2.4	0.3	10	94	0.04	0.00	0	0,03	7.2	29.52	11.04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		36,4	35,26	101	904	47,32	8,51	80,97	2,96	188,1	635,94	264,2	10,6
	Bcero		49.2	48,36	167	1375	63,57	8,91	163,08	3,79	446,79	881,96	322,3	12,47

МЕНЮ 2-го дня

n/n	Наименование блюда	Масса порции		ищевы: еществ		Ккал			мины •г)			Минерал ве <mark>ществ</mark>		
			5	ж	У		81	С	A	E	Ca	p	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7.	8	9	10	11	12	13	14	15
	3ABTPAK													
333	Макароны с тетрым сыром	200	11.9	20	40	392	0,15	0.06	96	1,33	191,88	156,04	18.53	1,06
685	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	13,9	55	0	0.00	0	0	0.4	0	0	0,04
	Хлеб	30	2.4	0.3	10	94	0.04	0.00	0	0.03	7,2	29,52	11.04	0.55
	Итого		14,5	20,4	63,9	541	0,19	0,06	96	1,36	199,48	185,56	29,57	1.65
	ОБЕД													
	Свощи отварные, соленые, свежие	30	2.4	0,4	11	50	46,6	0,14	0.04	0,34	76,66	140	46.66	2
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6.7	4.2	19.5	144	0.35	7.10	17,7	0,31	31,42	101,75	38.11	1.9
413	Сосиска отварная с том соусом	60/20	9.9	20.8	8.0	230	0.1	0.00	14.3	0.55	22.64	122,76	13,18	1,59
520	Картофельное пюре	180	3.76	5,95	24.2	167.5	0.27	12.48	27.38	0.24	44.8	101.5	34.38	1.24
639	Компот из сухофруктов	200	2.4	0,1	41.4	171	0.12	0.80	0	2,75	70,93	63,51	45.68	1,44
	Хлеб	40	2.4	0.3	10	94	0.04	0.00	0	0.03	7.2	29.52	11.04	0.55
	Вафли	30						, aspen						
	Итого		27,6	31.75	107	856.5	47,48	20,5	59,42	4,22	253,65	559,04	189,1	8,72
-	Bcero		42,1	52,15	171	1397	47,67	20,6	155,42	5,58	453,13	744,6	218.6	10,37

МЕНЮ 3-го *дня*

Nº n/n	Наименование блюда	Масса порции		Тищевы вошеств		Ккал			МИНЫ МГ)		ľ	Минерал веществ		
12.1.	отода	порции	Б	Ж	У	1	B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	ЗАВТРАК													
	Каша овсяная (геркулес) молочная													
311	с сахаром	180	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52		0,55
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0.04	51.65	36,2		0,06
	Итого		12	13,2	61,6	450	0,45	0,34	78,7	0,82	218,95			
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46.6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
138	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,7	2,6	19,3	113	0.15	7,00	10,62	0,28	15,8		24,01	0,92
489	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	183,2	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86		-
	Кисель из концентрата на плодовых													
648		200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0.04	0.00	0	0,03	7,2	29.52	11,04	0,55
	Фрукты	100								5,50		20,02	11,04	0,00
	Итого		17,6	11,14	65,8	559,2	47,27	8,64	80,5	2,85	152,98	623,18	138,4	8,26
	Bcero		29,6	24,34	127	1009	47.72	8,98	159.2	3,67	371.93	887.9		10.21

МЕНЮ 4-го дня

Nº ⊓/n	Наименование блюда	Масса порции		Іищевы веществ		Ккал			імины мг)			Минерал веществ		
_			Б	Ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка рисовая с творогом	100	18,9	14	29,6	316	0,38	0,49	82	0,05	219,83	239,36	30,55	0,58
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52		
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0				
	Итого		21,5	14,4	53,5	465	0,42	0,49	82	0,08	227,43		41,59	
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0.14	0.04	0,34	76,66	140	46,66	2
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,9	5,5	12	105								
454	Котлета по Хлыновски с том соус	80	17,7	13,8	16,9		0,02	0,02	3,38			182,32		
332		150	6,57	5,09	40			0,00	21.24	1	11,168	48,68		0,88
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0.12	0,80		2,75		63,51	45,68	
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04				7,2		11,04	
	Печенье	25								2,00	-,,-	25,02	,04	0,00
	Итого		33,4	25,19	131	926,6	46,97	8,91	51,36	8,23	246,96	512,13	169.6	7,52
	Bcero		54,9	39,59	185	1392	47,39	9,4	133,36	8,31	474,39	781,01		8,69

МЕНЮ 5-го ∂ня

Ng ⊓/n	Наименование блюда	Масса порции		Іищевы веществ	_	Ккал			мины			Минерал веществ		
_			Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
_1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Каша гречневая с маслом и													
297	сахаром	180	9,5	7,7	38.2	264	0.35	1,13	39,33	1,3	70,66	248.06	174,6	5,3
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94		0,00				29,52		
389	Сок фруктовый	200	0.6	$\overline{}$	35,4			4.90	0					
	Итого		12,5	8	83,6		0,41	6,03	39,33	0,10	96,46			
	ОБЕД							5,50		1,10	50,40	200,00	200,0	0,23
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0.34	76.66	140	46,66	2
43	Суп крестьянский	200	2,4	6,4	11,7	115	0,06	6,01	9		28,69			
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	140	20,2	9,5	4.6		0,23		14,65					
297	Рис отварной	150	4,07	5,32	38.4		0,101	1,03	35,34	0.83	22,98			
685		200	0.2	0,1	13.9			0,00	35,34	0,63	55,62			$\overline{}$
	Хлеб	40	2,4	0.3	10		0.04		0		0,4	0	-	0,0.
	Фрукты	100	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00		0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Итого	100	31,7	22,02	89,6	719.5	47.02	0.2	50.02	5.00	404.55	100.10	400.0	
_				_				8,2	59,03	5,29	191,55			
	Всего		44,2	30,02	173	1223	47,44	14,2	98,36	6,78	288,01	775,8	399,9	11,3

МЕНЮ 6-го дня

N₂ n/n	Наименование блюда	Масса порции		ищевы еществ		Ккал			иг) мины			Минерал веществ		
			Б	Ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша рисовая молочная с сахаром	180	5,8	9,4	34,8	247	0,22	0,25	72,53	0,32	140,31	141,13	31.22	0,48
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0.04	0,00	0	0.00	7,2	29,52	11.04	0,55
685		200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0.4	0	0	0,04
	Итого		8,4	9,8	58,7	396	0,26	0,25	72,53	0,35	147,91	170,65		1,07

	ОБЕД											-		
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
139	Суп картофельный с бобовыми	200	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
437	Гуляш	50/50	27,4	26,8	5,6	374	0,22	0,66	0	0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,51	5,56	31,3	198,8	0,22	1,02	35,4	1,86	74,78	194,43	70,69	3,26
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Итого		46,4	37,26	87,4	979,8	47,43	8,92	53,14	3,36	205,46	723,58	201,5	11,6
	Bcero		54,8	47,06	146	1376	47,69	9,17	125,67	3,71	353,37	894,23	243,8	12,6

меню 7-го дня

Nº ⊓/⊓	Наименование блюда	Масса порции		ищевые еществ	1	Ккал			мины иг)			Иинерал веществ		
			Б	ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
733	Оладьи со сгущ молоком	175	16,2	14,2	83,6	528	0,36	0,23	42,1	1,94	206,95	214,89	34,28	1,23
694	Чай с сахаром	200	3,5	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,58	0,09	107,2	95,2	26,03	0,84
	Итого		19,7	17,6	106	65 8	0,5	0,38	51,68	2,03	314,15	310,09	60,31	2,07
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный смакаронными изделиями	200	2,7	2,6	18,9	111	0,35	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
492	Плов из курицы	200	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		31,5	27,7	94	789	47,21	7,51	53,5	0,69	125,51	480,25	129,4	5,79
	Bcero		51,2	45,3	200	1447	47,71	7,89	105,18	2,72	439,66	790,34	189,7	7,86

МЕНЮ 8-го ∂ня

Nº n/n	Наименование блюда	Масса порции		ищевые		Ккал			мины «г)			Минерал веществ		
			Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
297	Лапшевник с творогом	180	9,5	7,7	38,2	264	0,35	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,7	5,3
	Хлеб	30	2,4	0,3	10	94	0,04			0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
389	Чай сахаром и лимоном	200	0,6	0	35,4	146	0,02	4,90	0	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4
	Итого		12,5	8	83,6	504	0,41	6,03	39,33	1,49	96,46	295,38	236	6,25
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
462	Тефтели с том соусом	100	11,1	16,4	12	240	0,08	0,39	3,19	0	7,5	91,28	18,67	0,76
332	Макаронные изделия отварные	150	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,17	48,68	8,77	0,88
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итогс		26,8	27,79	126	896	47,03	9,28	51,17	4,38	210,5	421,09	151,8	6,6
	Bcerc		39,3	35,79	210	1400	47,44	15,3	90,5	5,87	306,96	716,47	387,8	12,9

МЕНЮ 9-го дня

Nº ⊓/⊓	Наименование блюда	Масса порции		ищевые еществ		Ккал			мины иг)			Иинерал веществ:		
			Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
261	Макаронные изделия отварные с сахаром и сливочным маслом	180	11,9	20	40	392	0,15	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,53	1,06
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
685	Чай сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого		14,5	20,4	63,9	541	0,19	0,06	96	1,36	199,48	185,56	29,57	1,65
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
132	Рассольник Ленинградский	200/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
413	Сосиска отварная с том соус	60/20	9,9	20,8	0,8	230	0,1	0,00	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2		0	0,03
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												

Итого	25,6	34,16							193,43			
Bcero	40,1	54,56	146	1397	47,39	7,93	172,43	3,74	392,91	769,47	280,8	11,5

МЕНЮ 10-го дня

Nº ⊓/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	У		B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
311	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
	Каша _г овсянная (геркулес) молочная с сахаром	180	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0.75	160,1	199	56,94	1,34
	Хлеб	30	2,4	0.3	10	94	0.04		0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
690		200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		12	13,2	61,6	450	0,45	0,34	78,7	0,82	218,95	264,72	73,6	1,95
	ОБЕД													
	Овощи отварные, соленые, свежие	30	2,4	0,4	11	50	46,6	0,14	0,04	0,34	76,66	140	46,66	2
140	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,9	2,8	17,9	110	0,14	6,60	12,87	0,17	15,1		20,93	
388		80	14,9	11,4	12,9	215	0,21	0,15	9,94	5	41,69	150, 13	28,29	
520	Картофельное пюре	150	3,76	5,95	24,2	167,5	0,27	12,48	27,38	0,24	44,8	101,5		1,24
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0,00	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55
	Фрукты	100												
	Итого		28,8	20,95	117	807,5	47,38	20,2	50,23	8,53	256,38	542,69	187	
	Bcero		40,8	34,15	179	1257	47,83	20,5	128,93	9,35	475,33	807,41	260,6	9,15