

Согласовано

Директор МБОУ «Романовская СОШ»

Т.Ю.Левченко

1 сентября 2022г.



Утверждаю.

С.А.Сидоренко

1 сентября 2022г.

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся 5-11 классов из малоимущих семей на 2022-2023 учебный год (обеда), стоимость обеда на 1 ребенка 30,00 рублей.

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2011. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной и с мясом	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
342М	Чай с лимоном	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	420	8,3	6,429	54,95	313,412	0,138	20,586	12,580	2,602	61,607	111,414	40,895	2,856
День/неделя: Вторник-1														
<i>Обед</i>														
97М	Суп картофельный с мясом	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
350М/сж	Чай с лимоном	180	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	690	24,848	19,561	85,716	622,076	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729
День/неделя: Среда-1														
<i>Обед</i>														
96М	Рассольник ленинградский с мясом	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	Чай с лимоном	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	790	40,904	21,365	115,142	872,156	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,661	108,504	6,646

День/неделя: Четверг-1														
							Обед							
88М	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясом	200	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
457К	Чай с лимоном	180	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	750	27,779	25,672	110,770	786,625	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,409	215,286	11,705
День/неделя: Пятница-1														
							Обед							
151К/сж	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
348М	Чай с лимоном	180	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	24,554	22,105	102,427	710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,587	89,116	4,970
День/неделя: Понедельник-2														
							Обед							
84М	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной, мясом	200	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	740	30,162	6078,464	86,644	740,680	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399
День/неделя: Вторник-2														
							Обед							
98М	Суп крестьянский с крупой, с мясом	200	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
342М	Чай с лимоном	180	0,056	0,056	15,344	62,440	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	641,420	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,080	98,520	4,309
День/неделя: Среда-2														
							Обед							
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью, мясом	200	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
349М	Чай с лимоном	180	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	750	23,370	22,061	109,328	741,088	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149

День/неделя: Четверг-2														
<i>Обед</i>														
99М	Суп из овощей с мясом	200	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
	Чай с лимоном	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	690	22,640	34,300	79,286	713,097	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,229	106,243	7,992
День/неделя: Пятница-2														
<i>Обед</i>														
155К	Суп с лапшой и мясом	200	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
342М	Чай с лимоном	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Обед	740	26,390	25,715	118,645	815,221	0,322	12,089	72,929	7,207	90,757	335,745	92,839	5,176