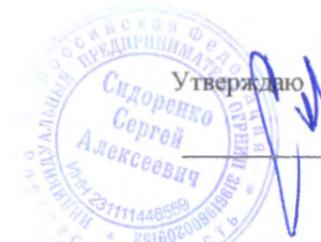


Согласовано

Директор МБОУ: Романовская СОШ Т.Ю. Левченко



Утверждаю

С.А. Сидоренко

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся 1-4 классов (возрастной группы 7-11 лет) за 2022-2023 учебный год (обеда), стоимость обеда на 1 ребенка 60 рублей за родительскую плату.

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 НЦЗД 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, блюд	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>														
75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
268М,330М	Биточки (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312М	Картофельное пюре	180	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	0,853
	Итого за Обед	740	23,913	23,847	98,416	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074
День/неделя: Вторник-1														
<i>Обед</i>														
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,00	0,340	25,082	86,746	28,630	1,198
229М,143М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	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														
Обед														
71М	Свежий огурец	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
270М/сс ж,331М	Коглеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	180	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	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														
23М	Салат из свежих помидоров	60	0,669	4,110	2,782	52,024	0,033	12,150		2,089	10,360	19,380	10,560	0,499
619	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
171М/сс ж	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	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														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
260М	Гуляш из говядины	100	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
202М	Макароны отварные с сыром	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	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														
20М	Салат из свежих огурцов	60	0,420	3,656	1,140	38,968	0,018	4,200		1,644	10,200	18,072	8,400	0,300

245М/33 0М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,96 0	22,460	2,165
312М	Картофельное пюре	180	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	30,162	6078,4 64	86,644	740,680	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,05 6	125,295	9,399
День/неделя: Вторник-2														
Обед														
71М	Свежий огурец	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
291М/сс ж	Плов из птицы	200	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,51 0	50,120	1,498
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	700	27,819	19,265	89,595	641,420	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,08 0	98,520	4,309
День/неделя: Среда-2														
Обед														
268М,33 0М	Биточки (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,27 0	17,390	1,673
321М	Капуста тушеная	180	3,892	5,354	21,272	157,494	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	750	23,370	22,061	109,328	741,088	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,96 8	160,292	7,149
День/неделя: Четверг-2														
Обед														
259М/сс ж	Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,97 7	51,671	2,904
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	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	690	22,640	34,300	79,286	713,097	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,22 9	106,243	7,992
День/неделя: Пятница-2														
Обед														
67М	Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,030	5,700		2,727	13,680	25,160	11,550	0,478
267К/ссж .330М	Куры тушеные в сметанном соусе	100	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	39,79	1,806	23,204	193,49 7	16,781	3,877
297	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,58	10,98	37,08	277,2	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551

