

СОГЛАСОВАНО
 ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ по

г. Новочеркасску, Аксайскому, Багаевскому,
 Веселовскому районам

Степанова А.В.

« _____ » _____ 2020 год

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Багаевской СОШ №3
 Н.В. Бориева

« 26 » августа 2020 год



Ассортимент блюд горячих обедов школьной столовой на 2020-2021 учебный год.

(возрастная группа 7-11 лет).

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БАГАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

Стоимостью 54 руб. 99 коп. на 1 человека

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей ред. В.Т. Лапшиной, г. Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания. Под общей ред. Маннанова Н.А., Матюшко В.С. г.Уфа 2010г. Сборник рецептов на продажуцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. М:Дели принт, г.Москва 2011г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Издательство: Арий, ИКТЦ "Лада", Автор: Здобнов А. И., 2004 год

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
61	Суп картофельный с рисом	200	5,6	11,5	31,6	216,1		4,2	1		9,4	71	28	0,5		
121	Куры отварные	80	12	9,5	0,36	163		1,2			27,7	16	10	2,7		
134	Капустя тушеная	150		0,1	14,1	78		24,7	0,07	0,4	77	5,03	6,5	1,1		

13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5
278	Компот из сухофруктов	200	1		27	58		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6
Итого за Обед			20,1	21,1	81,71	600,1	0,1	30,4	1,07	0,43	159,3	122,75	57,04	7,4

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54	Борщ с капустой и картофелем	200	6,9	6,7	19,8	198		6,5	1		40,4	43	19	0,9		
123	Плов из птицы	150	7,3	9,6	21,3	197,5	0,1	0,4	0,07	0,4	29	55,03	26,5	2,5		
160	Икра кабачковая	60	1,9	3,8	2,7	44,3		6,1			18,3	16	10	0,4		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		
291	Кисель плодово-ягодный	200	2,6		29	76		0,6	6			18	8			
Итого за Обед			20,2	20,1	81,45	600,8	0,2	13,6	7,07	0,43	104,2	161,55	74,54	6,3		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63	Суп картофельный с горохом	200	6,6	9,7	25,4	162	0,1	3,4	1		24,3	43	19	1,7		
125	Котлеты из птицы	80	10	8,1	7,1	156,2			0,1		14,5	6	1,3	1,1		
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,5	0,9	2,4	21,7		5,4		0,1	22,2	9	8	0,7		
167	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3	2	28	149	0,1	8,7	0,2	1,2	76,5	13	9	3,3		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		
278	Компот из сухофруктов	200	1		27	58		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6		
Итого за Обед			22,6	20,7	98,55	631,9	1,3	17,8	1,3	1,33	182,7	101,72	49,84	9,9		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,1	7,5	15	134,1		5,2	1		11	64	24	0,7		
77	Рыба припущенная	80	11,2	8	7,1	117,1	0,1	0,2			14,8	113	16	0,4		
131	Картофельное пюре	180	0,8	4,5	18,5	150,8	0,1	5,1			36,4	54	19	1		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		
291	Кисель плодово-ягодный	200	2,6		29	76		0,6	6			18	8			
28	Салат из свеклы с соевыми орugaми	60	1,3		9,2	37		3,6		0,1	30	12	9	1,1		
Итого за Обед			20,5	20	87,45	600	0,3	14,7	7	0,13	108,7	290,52	87,04	5,7		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Обед																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
65	Суп крестьянский с пшеном	200	6,7	4,6	20,3	88		6,4	1		16	50	21	0,3		
119	Сосиски отварные	80	6,5	8,9	1	119,3				0,3	18,5	18	8	1,3		
40	Винегрет овощной	60	1,7	1,3	6,5	109,1		3,1	0,1		14	21	12	0,4		
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,4	5,2	16,55	147,4	0,1		0,03	4	12,9	22	14	4,2		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		
278	Компот из сухофруктов	200	1		27	58		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6		
Итого за Обед			20,8	20	80	606,8	1,2	9,8	1,13	4,33	106,6	141,72	67,54	9,3		

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
54	Борщ с капустой и картофелем	200	6,9	6,7	19,8	198		6,5	1		40,4	43	19	0,9		
123	Плов из птицы	150	7,3	9,6	21,3	197,5	0,1	0,4	0,07	0,4	29	55,03	26,5	2,5		
160	Икра кабачковая	60	1,9	3,8	2,7	44,3		6,1			18,3	16	10	0,4		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		

291	Киселья плодово-ягодный	200	2,6		29	76		0,6	6			18	8	
			20,2	20,1	81,45	600,8	0,2	14,6	7,07	0,43	104,2	161,55	74,54	6,3
Итого за Обед														

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
59	Супл картофельный с макаронными изделиями	200	3,1	7,5	15	134,1		5,2	1		11	64	24	0,7			
77	Рыба припущенная	80	11,2	8	7,1	117,1	0,1	0,2			14,8	113	16	0,4			
131	Картофельное пюре	180	0,8	4,5	18,5	150,8	0,1	5,1			36,4	54	19	1			
28	Салат из свежкы с солеными огурцами	60	1,3		9,2	37		3,6		0,1	30	12	9	1,1			
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5			
291	Киселья плодово-ягодный	200	2,6		29	76		0,6	6			18	8				
Итого за Обед			20,5	20	87,45	600	0,3	14,7	7	0,13	108,7	290,52	87,04	5,7			

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
63	Супл картофельный с горохом	200	6,6	9,7	25,4	162	0,1	3,4	1		24,3	43	19	1,7		
128	Кнели куриные с рисом	80	7,2	8,1	4,3	149,3		0,4	0,07	0,4	22,1	55,03	26,5	1,2		
202	Макаронные изделия отварные	150	3,2	1,3	20,2	137,1					9,3	16	10	0,7		
25	Салат из свежкы с растительным маслом	60	0,5	0,9	2,4	21,7		5,4		0,1	22,2	9	8	0,7		
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5		
278	Комлот из сухофруктов	200	1		27	58		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6		
Итого за Обед			20	20	87,95	613,1	0,2	9,5	1,07	0,53	123,1	153,75	76,04	7,4		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
57	Рассольник домашний	200	3,9	10,4	27,9	198		8,4			18,9	4	19	0,7			
134	Капустя тушеная	150		0,1	14,1	78		24,7	0,07	0,4	7,7	5,03	6,5	1,1			
121	Куры отварные	80	12	9,5	0,36	163		1,2			27,7	16	10	2,7			
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5			
291	Кисель плодово-ягодный	200	2,6		29	76		0,6	6			18	8				
Итого за Обед			20	20	80,01	600	0,1	34,9	6,07	0,43	140,1	72,55	54,54	7			

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед																	
54	Борщ с капустой и картофелем	200	6,9	6,7	19,8	198		6,5	1		40,4	43	19	0,9			
167	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3	2	28	149	0,1	8,7	0,2	1,2	76,5	13	9	3,3			
160	Икра кабачковая	60	1,9	3,8	2,7	44,3		6,1			18,3	16	10	0,4			
119	Сосиски отварные	100	6,5	8,9	1	119,3				0,3	18,5	18	8	1,3			
13 002.01	Хлеб пшеничный обогащенный	50	1,5		8,65	85	0,1			0,03	16,5	29,52	11,04	2,5			
278	Компот из сухофруктов	200	1		27	58		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6			
Итого за Обед			20,8	21,4	87,15	653,6	0,2	21,6	1,2	1,53	198,9	120,72	58,54	9			

УТВЕРДИЛ И СОСТАВИЛ

Индивидуальный предприниматель

« 26 » августа 2020 год

Н.В. Ерескьо

