

СОГЛАСОВАНО
 ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ ПО

г. Новочеркаску, Аксайскому, Багаевскому,
 Веселовскому районам

Степанова А.В.

" " _____ 2020 год

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ Багаевской СОШ №3
 Н.В. Боряева
 « 26 » августа 2020 год



Ассортимент блюд горячих завтраков 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. Лапиной, 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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
121	Куры отварные	80	12	9,5	0,36	163		1,2			27,7	16	10	2,7		
134	Капуста 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		
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1		
76.01	Масло сливочное (порциями)	10		5		50			45		2	3				
694	Какао на молоке	200	1,5	0,4	22,3	104		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6		

Итого за завтрак	16	15	52,21	550	0,1	24,7	45,37	0,83	162,4	112,2	43,14	8
------------------	----	----	-------	-----	-----	------	-------	------	-------	-------	-------	---

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70		0,3	0,4		10,5	47,45	14,1	1,1
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2	2		30,5					118		4	
690	Кофейный напиток	200	1,9	0,6	20,5	119	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
Итого за завтрак			15,6	16	59,95	546,3	0,9	6,58	5,15	0,87	243,95	184,2	71,26	6,56

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70		0,3	0,4		10,5	47,45	14,1	1,1
76.01	Масло сливочное (порциями)	10		5		50			45		2	3		
270	Чай с сахаром и лимоном	200			7	18		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6
Итого за завтрак			16	16	59,95	549,7	0,2	14,4	45,6	1,73	170,9	109,17	44,94	9,3

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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	40	1		0,65	78	0,1		0,03	16,5	29,52	11,04	2,5
2	Хлеб ржаной	20			1,8	38,1			0,2	8,5	37,4	11,1	0,3
76,01	Масло сливочное (порциями)	5		3		25			23	1	1		
694	Какао на молоке	200	1,5	0,4	22,3	104		0,3		28,7	1,2	1,5	0,6
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,3		9,2	37		3,6	0,1	30	12	9	1,1
Итого за завтрак			15,8	15,9	59,55	550	0,3	9,2	23	135,9	248,12	67,64	5,9

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
119	Сосиски отварные	100	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	200	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	
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1	
690	Кофейный напиток	200	1,9	0,6	20,5	19	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06	
Итого за завтрак			16	16	60	549,8	0,9	3,9	5,22	4,77	124,05	174,17	64,76	9,56	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
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	
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1	
72,04	Сыр сычужный твердый (порциями)	15	3	3		40					118		4		
270	Чай с сахаром и лимоном	200			7	18		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6	

Итого за завтрак	14,7	16,4	48,45	451,8	0,2	6,8	0,37	0,83	221	149,2	67,14	7,1
------------------	------	------	-------	-------	-----	-----	------	------	-----	-------	-------	-----

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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 свеклы 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
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1
76.01	Масло сливочное (порциями)	10		5		50			45		2	3		
685	Чай с сахаром	200			4,3	12		0,1			18,7	0,2	0,5	0,1
Итого за завтрак			15,8	17,5	54,55	521,9	0,3	9	45,3	0,53	128,9	259,17	69,64	6,2

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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 свеклы 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
2	Хлеб ржаной	10			1,8	22,2				0,1	5,5	7,45	4,1	
72.04	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2	2		30,5					118		4	
694	Какао на молоке	200	1,5	0,4	22,3	104		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6
Итого за завтрак			15,9	12,7	59,65	549,8	0,1	6,1	0,07	0,63	222,3	118,2	65,14	4,44

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтрак														

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
134	Капуста тушеная	150		0,1	14,1	78		24,7	0,07	0,4	77	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
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1
76.01	Масло сливочное (порциями)	10		5		50			45		2	3		
690	Кофейный напиток	200	1,9	0,6	20,5	19	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
Итого за завтрак			16,4	15,2	50,41	465	0,17	25,98	50,16	0,87	185,35	137,2	47,26	6,46

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
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
2	Хлеб ржаной	30	1		6,8	70			0,3	0,4	10,5	47,45	14,1	1,1
72.04	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2	2		30,5					118		4	
270	Чай с сахаром и лимоном	200			7	18		0,3			28,7	1,2	1,5	0,6
Итого за завтрак			15,9	16,7	48,75	516,1	0,2	15,1	0,5	1,93	287	125,17	57,64	9,2

УТВЕРДИЛ И СОСТАВИЛ

Индивидуальный предприниматель

« 26 » августа 2020 год



(Handwritten signature)

Н.В. Ересько