|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РОв г.Новочеркасске, Аксайском,Багаевском, Веселовских районах\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Степанова«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | Утверждаю Директор МБОУ Ленинская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Олексюк«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков**

 **муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Ленинской средней общеобразовательной школы**

**для обучающихся на 2020-2021 учебный год**

**Меню составлено на основании:**

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

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

 **Сборник рецептур на продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тегельяна-М:ДеЛи,**

**2011-544с., Москва 2011год.**

**МЕНЮ 1-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **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 | 7,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 594 | Какао с молоком | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 130 | 0,14 | 0,15 | 9,58 | 0,09 | 107,2 | 95,2 | 20,03 | 0,84 | 8,00 |
|  | Итого |  | 12,8 | 13,1 | 66 | 471 | 16,25 | 0,40 | 82,11 | 0,83 | 258,69 | 246,02 | 58,1 | 1,87 | 18,00 |

**МЕНЮ 2-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Макароны с тертым сыром | 200 | 11,9 | 20 | 40 | 392 | 0,15 | 0,06 | 96 | 1,33 | 191,88 | 156,04 | 18,53 | 1,06 | 12,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 3,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
|  | Итого |  | 12,8 | 20,4 | 63,9 | 541 | 0,19 | 0,06 | 96 | 1,36 | 199,48 | 185,56 | 29,57 | 1,65 | 18,00 |

**МЕНЮ 3-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Каша овсяная(геркулес)молочная с сахаром | 200 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257 | 0,34 | 0,26 | 73,91 | 0,7 | 160,1 | 199 | 55,94 | 1,34 | 7,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 690 | Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,6 | 20,5 | 99 | 0,07 | 0,08 | 4,79 | 0,04 | 51,65 | 36,2 | 5,62 | 0,06 | 8,00 |
|  | Итого |  | 12 | 13,2 | 61,5 | 450 | 0,45 | 0,34 | 78,7 | 0,82 | 218,95 | 264,72 | 73,6 | 1,95 | 18,00 |

**МЕНЮ 4-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 333 | Запеканка рисовая с творогом | 180 | 18,9 | 14 | 29,6 | 316 | 0,38 | 0,49 | 82 | 0,05 | 219,83 | 239,36 | 30,55 | 0,58 | 12 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 3,00 |
|  | Итого |  | 21,5 | 14,4 | 53,5 | 465 | 0,42 | 0,49 | 82 | 0,08 | 227,43 | 268,88 | 41,59 | 1,17 | 18,00 |

**МЕНЮ 5-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 513 | Каша гречневая с маслом и с сахаром | 200 | 9,5 | 7,7 | 36,2 | 264 | 0,35 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,6 | 5,3 | 9,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 100 | 0,6 | 0 | 35,4 | 146 | 0,02 | 4,90 | 0 | 0,16 | 18,6 | 17,8 | 50,3 | 0,4 | 6,00 |
|  | Итого |  | 12,5 | 8 | 83,6 | 504 | 0,41 | 6,03 | 39,33 | 1,49 | 96,46 | 295,38 | 235,9 | 6,25 | 18,00 |

**МЕНЮ 6-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша рисовая молочная с сахаром | 200 | 5,8 | 9,4 | 34,6 | 247 | 0,22 | 0,25 | 72,53 | 0,32 | 140,31 | 141,13 | 31,22 | 0,40 | 12,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55 | 0, | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 3,00 |
|  | Итого |  | 8,4 | 9,8 | 88,7 | 396 | 0,26 | 0,25 | 72,53 | 0,35 | 147,91 | 107,65 | 42,26 | 1.07 | 18,00 |

**МЕНЮ 7-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 733 | Оладьи с повидлом | 175 | 16,2 | 14,2 | 83,6 | 528 | 0,36 | 0,23 | 42,1 | 1,94 | 206,95 | 241,89 | 34,28 | 1,23 | 10,00 |
| 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 | 8,00 |
|  | Итого |  | 19,7 | 17,6 | 106 | 658 | 0,5 | 0,36 | 51,68 | 2,03 | 314,15 | 310,09 | 60,31 | 2,07 | 18,00 |

**МЕНЮ 8-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 297 | Каша пшеничная с маслом и с сахаром | 200 | 9,5 | 7,7 | 36,2 | 264 | 0,35 | 1,13 | 39,33 | 1,3 | 70,66 | 248,06 | 174,7 | 5,3 | 9,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 35,4 | 146 | 0,02 | 4,90 | 0 | 0,16 | 18,6 | 17,8 | 50,3 | 0,4 | 6,00 |
|  | Итого |  | 12,5 | 8 | 83,6 | 504 | 0,41 | 6,03 | 39,33 | 1,49 | 96,46 | 295,38 | 236 | 6,25 | 18,00 |

**МЕНЮ 9-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 261 | Макаронные изделия отварные с сахаром и сливочным маслом | 200 | 11,9 | 20 | 340 | 392 | 0,15 | 0,06 | 96 | 1,33 | 191,88 | 156,04 | 18,53 | 1,06 | 12,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,9 | 55 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 6,00 |
|  | Итого |  | 14,5 | 20,4 | 63,9 | 541 | 0,19 | 0,06 | 96 | 1,36 | 199,48 | 185,56 | 29,57 | 1,65 | 18,00 |

**МЕНЮ 10-го дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ККал** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества** | **Цена** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** | **руб** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311 | Каша овсяная (геркулес) молочная с сахаром | 200 | 7,7 | 11,3 | 31,1 | 257 | 0,34 | 0,26 | 73,91 | 0,75 | 160,1 | 199 | 56,94 | 1,34 | 7,00 |
|  | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 10 | 94 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0,03 | 7,2 | 29,52 | 11,04 | 0,55 | 3,00 |
| 690 | Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,6 | 20,5 | 99 | 0,07 | 0,08 | 4,79 | 0,04 | 51,65 | 36,2 | 5,62 | 0,06 | 8,00 |
|  | Итого |  | 12 | 13,2 | 61,6 | 450 | 0,45 | 0,34 | 78,7 | 0,82 | 218,95 | 264,72 | 73,6 | 1,95 | 18,00 |