

Приложение №3 к дополнительному соглашению №1 от 05.04.2024
договора №2024.16 от 09.01.2024

Утверждаю:

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич
С.А. Сидоренко



Утверждаю:

Директор МБОУ: Краснодонская ООШ
О.А. Матвейкина

Перспективное меню

На 10 дней для учащихся 1 - 4 классов (завтрак)

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.од
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И., 2021 год
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г
- " Сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для школьного питания" под редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. Уфа 2010г.
- Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г

Период: Зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Цена
			Б	Ж	У	У	С	А (мкг)	В1	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe											
Завтрак																													
День/неделя: Понедельник-1																													
182M	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,400	11,500	48,300	326,000	0,120	0,500	16,400	0,070	0,150	124,896	104,700	16,648	227,000	50,000	33,100	0,210	0,374	30,50									
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922	6,00									
423	Сыр (порциями)	30	7,600	8,000	0,000	102,000	0,012	0,320	92,000	0,300	0,100	400,000	256,000	18,000	26,000	0,000	4,360	0,000	0,400	25,50									
338M	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00									
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200	15,00									
	Итого за Завтрак	560	21,530	23,400	99,330	696,300	0,232	11,460	117,507	0,370	0,450	660,403	502,380	81,448	774,175	65,125	40,207	0,745	4,496	80,00									
Завтрак																													
День/неделя: Вторник-1																													
340Л	Омлет с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	2,350	0,460	307,690	190,308	32,877	191,000	39,000	28,400	0,580	2,334	48,80									
342Л	Зеленый горошек консервированный	60	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,000	0,007	4,000	12,400	4,200	16,330	0,000	0,230	0,000	0,140	10,00									
9423	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00									
9433	Хлеб йодированный	50	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,075	0,480	4,20									
338M	Фрукты свежие (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	0,050	8,000	28,000	42,000	348,000	0,050	1,000	0,022	0,600	15,00									
	Итого за Завтрак	560	15,290	14,977	75,337	496,280	0,286	32,293	157,667	2,350	0,527	349,734	264,708	89,877	599,305	41,480	29,787	0,677	4,354	80,00									
Завтрак																													
День/неделя: Среда-1																													
45Л	Салат из квашеной капусты	60	0,780	3,000	4,800	50,400	0,012	14,460	0,000	0,000	0,018	30,600	18,000	9,600	278,560	0,260	0,570	0,086	0,720	12,00									
6083	Шинцель из говядины со сметанным соусом	100	9,250	9,250	13,380	173,750	0,111	3,099	11,250	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	236,390	16,710	3,049	0,482	2,449	36,00									
203Л	Картофель отварной	150	3,000	7,650	23,850	181,500	0,150	21,750	0,000	0,000	0,120	18,000	81,000	33,000	629,000	26,700	0,310	0,400	1,200	15,00									
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00									

9423	Чай с лимоном	207	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800	4,00
9443	Кондитерские изделия (пастила)	20	0,040	0,200	0,040	30,800	0,004	0,400	0,600	0,020	22,200	15,400	6,000	116,000	0,000	0,260	0,000	1,200	10,00
	Итого за Завтрак	567	15,740	20,400	71,760	566,950	0,325	41,909	11,850	0,312	122,765	307,896	90,669	1313,325	44,795	4,366	1,743	6,969	80,00

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак															Цена			
366L	Запеканка из творога с молоком сгущённым	165	12,670	11,330	25,820	278,565	0,080	0,500	30,000	0,160	0,300	170,000	275,000	35,000	159,000	29,000	39,000	0,500	0,800	50,00
96L	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	10,00	2,00	
9423	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,800	2,00	
9433	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,480	3,00	
338M	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,000	0,030	35,000	17,000	11,000	155,000	0,300	0,100	0,150	15,00	
	Итого за Завтрак	515	16,810	19,850	68,980	554,045	0,203	39,300	70,000	0,290	237,444	329,000	56,800	360,975	31,730	39,357	1,025	2,200	80,00	

День/неделя: Пятница-1

		Завтрак															Цена			
5913	Кукуруза консервированная	60	1,200	0,200	6,100	31,300	0,010	1,150	0,720	0,000	0,020	22,000	21,000	6,800	68,000	0,000	0,260	11,000	0,190	10,00
6793	Гуляш	90	12,510	5,850	3,600	118,800	0,108	0,000	0,000	0,070	0,100	17,100	154,800	16,200	290,250	15,750	0,281	0,560	2,070	47,00
9423	Каша гречневая рассычатая	150	6,700	10,600	49,800	321,000	0,239	0,000	36,000	0,090	0,120	16,849	205,562	136,000	219,000	22,000	3,520	0,160	4,583	12,00
9443	Чай с лимоном	207	0,200	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800	4,00
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	30,900	1,500	0,209	0,100	0,800	3,00
	Мармелад	15	0,015	0,000	11,910	48,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	4,000	0,000	0,000	0,000	0,060	4,00	
	Итого за Завтрак	562	23,785	17,050	105,930	673,250	0,421	3,350	36,720	0,160	81,749	424,312	178,500	642,350	39,250	4,290	12,520	8,503	80,00	

День/неделя: Понедельник-2

		Завтрак															Цена			
338M	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200	15,00
181M	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,100	11,300	43,400	300,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,170	124,896	104,700	16,648	237,000	52,000	9,950	0,500	0,374	31,00
9593	Какао с молоком	200	3,491	2,790	18,160	112,860	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922	6,00
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
96L	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	0,000	0,100	0,300	0,020	15,00	
423	Сыр (порциями)	10	3,800	4,000	0,000	51,000	0,006	0,160	46,000	0,150	0,050	200,000	128,000	9,000	13,000	0,000	2,180	0,000	2,000	10,00
	Итого за Завтрак	550	16,261	25,990	85,950	656,360	0,227	11,300	111,507	0,350	462,803	377,380	72,448	774,175	67,125	14,977	1,335	4,316	80,00	

День/неделя: Вторник-2

		Завтрак															Цена			
52M	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,620	0,000	0,000	0,020	21,090	24,590	12,540	136,000	12,000	0,350	0,110	0,798	12,00

374П	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,600	5,100	5,600	112,000	0,119	15,091	11,740	0,170	0,080	27,294	96,052	26,360	427,100	144,280	12,310	0,631	0,771	33,00
682Л	Рис отварной	150	3,750	6,150	38,550	228,000	0,044	0,000	26,670	0,090	0,030	6,485	83,360	27,116	46,600	21,000	7,240	0,270	0,559	20,00
942З	Чай с сахаром	200	0,200	15,000	58,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
943З	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,000	0,000	13,530	19,500	3,600	23,175	2,430	0,157	0,075	0,360	3,00
	Кондитерские изделия (вафли)	25	0,975	7,650	15,625	135,500	0,013	0,000	1,500	0,000	0,005	2,000	10,500	1,500	12,000	0,000	0,000	0,000	0,150	10,00
	Итого за Завтрак	565	18,660	23,793	95,211	671,764	0,233	20,311	39,910	0,260	0,145	82,399	242,002	77,116	665,675	179,710	20,057	1,086	3,438	80,00

День/неделя: Среда-2																				
Завтрак																				
45Л	Салат из квашеной капусты	60	0,780	3,000	4,800	50,400	0,012	14,460	0,000	0,000	0,018	30,600	18,000	9,600	278,560	0,260	0,570	0,086	0,720	12
582З	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,190	12,700	5240,000	0,025	1,660	30,000	239,000	17,000	250,000	73,750	32,875	2,200	5,000	41,00
520П	Пюре картофельное	150	3,150	6,750	21,900	163,500	0,150	5,600	4,000	0,090	0,110	40,000	84,000	30,000	625,000	28,000	0,780	0,430	1,000	18,00
942З	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
943З	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
	Печенье	20	0,100	0,000	16,000	64,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,050	4,200	2,200	0,067	22,000	0,000	0,000	0,000	0,320	4,00
	Итого за Завтрак	560	20,200	20,550	75,990	571,200	0,400	32,760	5244,000	0,115	1,848	123,700	377,300	72,567	1219,535	103,135	34,382	2,791	8,440	80,00

День/неделя: Четверг-2																				
Завтрак																				
	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0,000	0,000	0,020	24,600	22,200	9,000	204,000	8,600	0,210	0,061	0,420	10,00
498Л	Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом	100	12,920	9,590	13,280	161,407	0,096	2,597	34,775	0,000	0,060	22,190	89,948	14,218	174,990	13,843	12,979	0,741	0,915	38,00
202М	Макаронные изделия отварные	150	5,380	6,280	36,480	224,280	0,060	0,000	0,000	0,069	0,030	12,000	34,000	8,000	53,800	21,000	0,060	0,120	0,800	15,00
203М	Чай с лимоном	207	0,200	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800	4,00
942З	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
943З	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,000	0,030	35,000	17,000	11,000	155,000	0,300	0,100	0,150	0,100	10,00
	Итого за Завтрак	647	22,810	21,710	91,570	625,587	0,276	46,997	34,775	0,069	0,150	116,690	197,248	58,118	641,165	44,868	13,526	1,847	3,635	80,00

День/неделя: Пятница-2																				
Завтрак																				
124МА	Каша молочная "Дружба"	200	6,750	9,490	39,382	265,910	0,101	0,545	45,100	0,070	0,120	116,990	143,710	33,350	157,000	50,000	4,090	0,310	0,740	50,00
942З	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,010	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
943З	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600	3,00
769Л	Булочка домашняя	65	4,870	8,580	39,580	256,100	0,072	0,000	4,875	0,000	0,050	174,85	67,860	15,720	74,100	0,000	0,000	0,578	0,975	15,00
338М	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200	10,00
	Итого за Завтрак	605	14,590	18,770	118,252	697,510	0,251	10,545	49,975	0,070	0,210	151,890	256,670	73,970	553,075	53,125	4,547	1,043	5,315	80,00

Итого за завтрак																				
Среднее значение за завтрак																				
			185,68	206,49	888,31	6 209,25	2,85	250,23	5873,911	4,125	4,67	2389,58	3278,9	851,51	7 543,76	670,34	205,50	24,81	51,67	
			18,57	20,65	88,83	620,92	0,29	25,02	587,39	0,41	0,47	238,96	327,89	85,15	754,38	67,03	20,55	2,48	5,17	

