

Согласовано:

Директор

МБОУ: Краснодарская ООШ




Утверждаю:

И.П. Сидоренко Сергей Алексеевич

И.П. Сидоренко



**Перспективное меню
На 10 дней для учащихся из малоимущих семей 5-9 классов**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
139	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/25	11,4	7,68	22,46	207	22,39
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	2,70
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2,40
	Итого	550	15,20	10,27	66,55	421,2	30,00

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
170	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/25/10	7,46	8,78	13,62	176,2	24,41
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,08
	Итого	540	10,06	9,50	44,86	317,4	30,00

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/25	7,7	5,08	18,3	153	24,41
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,08
	Итого	515	10,70	5,80	65,90	360,2	30,00

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
197	Рассольник петербургский на курином бульоне со сметаной	250/25/10	8,46	8,08	20,62	191,2	24,79
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	2,70
	Итого	540	10,76	8,71	49,82	322	30,00

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	168	24,41
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,08
	Итого	505	11,20	9,13	45,53	309,2	30,00

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/25	8,1	4,58	21,16	160	24,79
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	2,70
	Итого	530	10,40	5,21	50,37	290,8	30,00

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
139	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/25	11,4	7,68	22,46	207	22,39
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51

	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,63	14,21	72,8	2,70
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	2,40
	Итого	550	15,20	10,27	66,55	421,2	30,00

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
170	Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/25/10	7,46	8,78	13,62	176,2	24,41
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,08
	Итого	540	9,86	8,42	54,10	330,6	30,00

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/25	7,7	5,08	18,3	153	24,41
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	2,51
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,72	16,24	83,2	3,08
	Итого	530	10,30	5,80	49,50	294,2	30,00

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
	ОБЕД						
187	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/25/10	7,46	7,88	10,52	144,2	25,18
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	2,51
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0,54	12,18	62,4	2,31
	Итого	525	9,86	8,42	54,10	330,6	30,00