



Согласовано:
 Директор МБОУ Багаевская СОШ №2
 Н.А. Леванчук
 20__ года

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для школьников МБОУ Багаевская СОШ №2 (возрастная группа с 12 лет старше).

Меню составлено на основании:
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004года
 Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М:Делта принт, 2011.-544с.,
 Москва 2011г.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Меню 1-го дня										Цена руб.											
			Пшеничные изделия					Квас	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена руб.					
			Б	Ж	У	С	А		В	Е	Ca	P		Mg	Fe									
3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
311	ЗАВТРАК Квас молочный молочная с сахаром	200	6,9	9,4	33,7	247	16,07	0,25	72,35	0,71	164,29	121,3	21,03	0,48	33,5									
694	Хлеб	40	2,6	0,3	10	94	0,84	6	0	0,03	7,2	29,52	11,94	6,55	2,6									
17	Квас с яблоком Масло сливочное	200	3,5	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,58	0,99	197,2	95,2	26,03	0,44	12									
		12	0,75	16,4	13	105			0,4		2,4	0,08	0,94	7,9										
	Итого		13,55	29,5	81	576	16,25	0,4	82,51	0,83	261,09	246,02	58,18	1,91	36									
	Всего		13,55	29,5	81	576	16,25	0,4	82,51	0,83	261,09	246,02	58,18	1,91	36									
Меню 2-го дня																								
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пшеничные изделия										Квас	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена руб.
			Б	Ж	У	С	А	В	Е	Ca	P	Mg		Fe										
			Б	Ж	У	С	А	В	Е	Ca	P	Mg		Fe										
3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16									
303	ЗАВТРАК Минералка с телячим сыром	200	11,9	20	49	392	0,15	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,33	1,96	26,3									
683	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0	0	0	0,4	0	0	0,94	5									
17	Молоко сливочное Хлеб	32	0,75	16,4	13	105			0,4		2,4	0,08	0,94	7,9										
		40	2,4	0,3	16	94	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	11,94	6,55	2,6									
	Итого		15,25	36,8	78,9	646	0,19	0,06	96,4	1,36	201,88	185,56	29,65	1,69	36									
	Всего		15,25	36,8	78,9	646	0,19	0,06	96,4	1,36	201,88	185,56	29,65	1,69	36									

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Клетчатка	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена руб.
			Б	Ж	У	С	А	Е		В1	В2	В6	В12	С	Р	Ca	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
311	ЗАВТРАК Каша овсяная (геркулес) молочная с сахаром	200	7,7	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,91	0,75	140,3	199	56,94	1,36	13,5							
22	Хлеб	40	2,4	0,3	10	54	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	2,6							
694	Сыр 0% Бюффонский изюм	10	3,45	4,35	5,9	59	0,01	0,24	0,07		150	81	7,5	0,17	6,9							
		200	3,9	1,6	20,5	59	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06	12							
	Итого		13,48	17,65	67,5	409	0,44	0,58	78,77	0,82	140,95	345,72	81,3	2,12	36							
	Всего		13,48	17,65	67,5	409	0,44	0,58	78,77	0,82	140,95	345,72	81,3	2,12	36							
МЕНЮ 4-ое д/д																						
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Клетчатка	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена руб.
			Б	Ж	У	С	А	Е <td>В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td></td>		В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td>	В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td>	В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td>	В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	С	Р	Ca	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
366	ЗАВТРАК Запеканка рисовая с творогом	200	18,9	14	29,6	316	0,38	0,49	82	0,05	219,83	299,56	30,55	0,58	20,5							
22	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	2,6							
683	Сыр 0% Чай с сахаром и лимоном	10	3,45	4,35	5,9	59	0,01	0,24	0,07		150	81	7,5	0,17	6,9							
		200	0,2	0,1	15,9	52	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	6							
	Итого		24,95	18,75	59,4	524	0,43	0,73	82,87	0,08	377,43	349,48	49,09	1,34	36							
	Всего		24,95	18,75	59,4	524	0,43	0,73	82,87	0,08	377,43	349,48	49,09	1,34	36							
МЕНЮ 5-ое д/д																						
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Клетчатка	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена руб.
			Б	Ж	У	С	А	Е <td>В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td></td>		В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td>	В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td>	В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td>	В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	С	Р	Ca	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
297	ЗАВТРАК Каша гречневая с яблоком и сахаром	200	0,5	7,7	31,2	264	0,55	1,13	39,33	1,3	90,66	248,06	174,6	5,3	17							
22	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	2,6							
349	Сыр 0% Сок фруктовый	10	3,45	4,35	5,9	59	0,01	0,24	0,07		150	81	7,5	0,17	6,9							
		180	0,6	0	33,4	146	0,02	4,9	0	0,16	18,6	17,8	50,3	0,4	9,3							
	Итого		15,95	12,35	89,5	563	0,42	6,27	39,4	1,49	246,46	376,38	243,44	6,42	36							
	Всего		15,95	12,35	89,5	563	0,42	6,27	39,4	1,49	246,46	376,38	243,44	6,42	36							
МЕНЮ 6-ое д/д																						
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Клетчатка	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена руб.
			Б	Ж	У	С	А	Е <td>В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td></td>		В1 <td>В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td></td>	В2 <td>В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td></td>	В6 <td>В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td>	В12 <td>С</td> <td>Р</td> <td>Ca</td> <td>К</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	С	Р	Ca	К	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							
311	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная с сахаром	200	5,8	9,4	34,8	247	0,22	0,25	73,55	0,32	140,31	141,13	31,22	0,68	20,5							
17	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	11,04	0,55	2,6							
	Молоко створное	12	0,72	16,4	1,5	105		0,4			2,4		0,03		0,04							

№ п/п	Наименование блока	Масса порции	МЕБНО 7-00 дм										МЕБНО 8-00 дм										Цена руб.										
			Пиломатериалы		Клеи		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.														
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У										
685	Шп с олеором	210	0,2	0,1	13,9	55	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04	0	0	0,04	0	0	0,04	0	0,04	5								
Итого			9,15	26,2	75,7	591	0,26	0,25	72,93	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	36								
Всего			9,15	26,2	75,7	591	0,26	0,25	72,93	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	149,91	0,25	0,25	72,93	36								
МЕБНО 7-00 дм																																	
№ п/п	Наименование блока	Масса порции	Пиломатериалы										Клеи										Вспомогат.										Цена руб.
			Пиломатериалы		Клеи		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.								
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У							
1	ЗАБТРАК	3	4	5	6	7																											
733	Охладе с олеором	175	16,2	16,2	83,6	528	0,26	0,23	42,1	1,94	256,35	214,89	34,28	1,23	1,23	60,31	174,7	1,23	1,23	60,31	174,7	1,23	1,23	60,31	174,7	1,23	16						
694	Лесно с олеором	209	3,3	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,38	0,09	107,2	99,3	26,03	0,08	0,08	40,55	113,04	0,08	0,08	40,55	113,04	0,08	0,08	40,55	113,04	0,08	16						
Итого			19,7	17,6	106	658	0,5	0,28	51,68	2,03	314,15	310,09	66,31	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	36						
Всего			19,7	17,6	106	658	0,5	0,28	51,68	2,03	314,15	310,09	66,31	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	2,07	100,86	288,4	2,07	36						
МЕБНО 8-00 дм																																	
№ п/п	Наименование блока	Масса порции	Пиломатериалы										Клеи										Вспомогат.										Цена руб.
			Пиломатериалы		Клеи		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.								
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У							
1	ЗАБТРАК	3	4	5	6	7																											
297	Клея пилотера с олеором и олеором	200	9,3	7,7	38,2	264	0,35	1,15	39,37	1,3	70,66	248,04	174,7	5,3	5,3	26,55	74,6	5,3	5,3	26,55	74,6	5,3	5,3	26,55	74,6	5,3	16						
17	Место стеновое	12	0,75	16,4	13	103	0,04	0,04	0,4	0,03	7,2	29,52	13,04	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	16						
389	Сос. Фрезный	280	0,6	0	35,4	146	0,02	4,9	0	0,16	18,5	17,8	50,3	0,4	0,4	19,6	50,3	0,4	0,4	19,6	50,3	0,4	0,4	19,6	50,3	0,4	16						
Итого			13,25	24,4	98,6	409	0,41	6,03	39,73	1,49	98,86	295,38	236,12	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	36						
Всего			13,25	24,4	98,6	409	0,41	6,03	39,73	1,49	98,86	295,38	236,12	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	6,29	48,32	134,6	6,29	36						
МЕБНО 8-00 дм																																	
№ п/п	Наименование блока	Масса порции	Пиломатериалы										Клеи										Вспомогат.										Цена руб.
			Пиломатериалы		Клеи		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.								
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У							
1	ЗАБТРАК	3	4	5	6	7																											
261	Малярные краски стеновые с олеором и стеновые краски	260	11,9	20	40	392	0,15	0,06	96	3,33	191,88	156,04	18,37	1,06	1,06	52,92	149,91	1,06	1,06	52,92	149,91	1,06	1,06	52,92	149,91	1,06	16						
22	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0	0	0,03	7,2	29,52	13,04	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	0,05	2,27	9,01	0,05	16						
685	Суп с олеором	10	3,65	4,35	3,9	39	0,01	0,24	0,07	0	1,90	81	7,5	0,17	0,17	7,8	21,24	0,17	0,17	7,8	21,24	0,17	0,17	7,8	21,24	0,17	16						
Итого			17,95	24,75	69,8	609	0,2	0,2	96,07	3,38	349,48	266,56	37,07	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	36						
Всего			17,95	24,75	69,8	609	0,2	0,2	96,07	3,38	349,48	266,56	37,07	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	1,82	62,91	180,16	1,82	36						
МЕБНО 8-00 дм																																	
№ п/п	Наименование блока	Масса порции	Пиломатериалы										Клеи										Вспомогат.										Цена руб.
			Пиломатериалы		Клеи		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.		Вспомогат.								
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У							
1	ЗАБТРАК	3	4	5	6	7																											
311	Клея оксидная (гипс/ж) малярная с олеором	260	7,2	11,3	31,1	257	0,34	0,26	73,97	0,75	163,1	199	56,94	1,36	1,36	62,91	180,16	1,36	1,36	62,91	180,16	1,36	1,36	62,91	180,16	1,36	13,2						

22	Суп 1/6	10	3,43	4,35	4,9	59	0,01	0,24	0,07	159	81	7,3	0,17	6,9
	Хлеб	40	2,4	0,3	10	94	0,04	0	0	7,2	29,52	11,04	0,55	2,6
699	Кодифицированные	200	3,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	51,85	36,2	5,63	0,66	13
	Итого		15,45	17,25	67,5	800	0,46	0,58	78,77	6,82	345,72	81,1	2,12	36
	Всего		15,45	17,55	67,5	809	0,46	0,58	78,77	6,82	368,05	81,1	2,12	36