



**Перспективное меню на 10 дней для учащихся
по организации бесплатного питания обучающихся 5-11 классов (обед)
находящихся на совместном обучении (инклюзия)**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год
- 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, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей 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
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, Роспотребнадзор, 2022 год

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F		Fe
Меню 1-го дня																				
	<i>Обед</i>																			
139Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	9,018	5,880	21,980	181,510	0,197	6,426	131,220	0,080	0,076	36,450	110,270	39,150	516,240	21,600	2,700	38,880	19,930	20,00
619Л	Тефтели	100	14,500	14,670	8,000	221,830	0,033	0,467	1,850	0,000	0,100	26,670	153,330	21,670	245,000	30,000	1,633	58,330	1,970	44,44
587Л	Соус томатный	30	0,990	0,720	0,540	21,240	0,006	0,804	38,400	0,012	0,000	2,760	7,200	3,600	42,600	0,540	0,132	2,700	0,156	3,50
520Л	Пюре картофельное	180	3,840	6,240	23,760	167,280	0,144	12,240	28,560	0,108	0,132	46,800	100,800	33,600	750,000	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00
994З	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,005	0,780	2,00
	Итого за обед 1-го дня	830	32,078	27,908	82,128	722,520	0,446	19,977	200,330	0,200	0,318	128,190	426,970	149,050	1646,650	86,704	6,981	155,936	25,156	89,94
Меню 2-го дня																				
	<i>Обед</i>																			
52М	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	76,000	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	12,00
170З	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	22,160	5,538	12,584	117,312	0,042	8,790	174,980	0,000	0,054	43,680	55,380	24,960	343,980	22,360	0,540	29,380	1,130	13,00
646З	Плов из птицы	200	27,300	8,100	33,200	314,200	0,080	2,360	147,000	0,000	0,080	20,000	234,000	108,000	383,000	40,000	27,500	169,000	2,020	55,94
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	4,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,005	0,780	2,00
	Итого за обед 2-го дня	810	58,920	22,136	87,402	711,772	0,245	15,630	340,413	0,000	0,337	249,360	503,420	198,320	1245,660	95,324	32,493	259,136	6,471	89,94
Меню 3-го дня																				
	<i>Обед</i>																			
43Л	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,670	10,170	9,670	135,830	0,033	38,500	203,330	0,000	0,033	45,000	31,670	16,670	271,670	16,330	0,267	13,830	0,600	8,00
138Л	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	270	6,185	7,440	13,885	151,570	0,041	2,835	166,340	0,080	0,044	22,260	47,630	16,200	184,900	19,820	1,670	24,750	0,511	20,00
608З/600Л	Шницель со сметанным соусом	100	16,590	16,540	15,200	274,850	0,061	0,116	23,810	0,087	0,148	40,000	168,500	24,430	270,330	18,570	3,573	55,960	2,340	41,94
203Л	Картофель отварной	180	3,600	9,180	28,440	182,400	0,180	26,100	0,000	0,012	0,108	21,600	97,200	39,600	754,800	32,280	0,852	50,400	1,368	12,00
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,000	0,020	15,000	0,000	0,000	50,000	4,300	2,100	0,170	0,000	0,000	0,000	0,090	3,00
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00
	Итого за обед 3-го дня	900	32,175	43,728	119,943	972,510	0,380	67,571	408,480	0,179	0,333	189,870	396,670	112,030	1553,880	87,964	7,942	149,361	5,973	89,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F		Fe	
Меню 4-го дня		Обед																			
1973	Рассольник петербургский со сметаной	260	5,800	6,682	17,870	142,120	0,083	7,850	142,630	0,000	0,068	31,760	70,600	28,220	469,900	21,580	1,015	36,660	1,028	12,00	
6433	Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,300	5,700	3,960	221,000	0,140	2,880	27,300	0,120	0,074	17,000	126,000	89,000	305,000	23,000	23,100	158,000	0,960	57,94	
202М/203М	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	236,160	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	8,640	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	12,00	
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	0,07	57	46	9,9	81	4,5	0,9	10	0,8	3,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	85,680	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	3,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00	
Итого за обед 4-го дня		800	31,450	19,812	95,708	775,460	0,381	11,030	198,910	0,228	0,248	132,910	344,960	150,000	1000,210	75,565	27,193	224,950	4,464	89,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F		Fe	
Меню 5-го дня		Обед																			
70М	Огурец соленый (порционно)	100	0,750	0,150	2,250	12,750	0,030	9,000	9,000	0,000	0,030	21,000	37,500	12,600	127,500	2,700	0,270	15,000	0,540	8,00	
87М	Суп с рыбной консервой	250	10,750	10,510	17,910	210,000	0,060	7,300	74,750	0,000	0,055	83,750	59,250	26,000	425,000	39,750	15,000	211,000	1,260	15,00	
591Л	Гуляш	100	16,900	16,370	4,000	232,000	0,040	1,400	25,500	0,0800	0,110	15,000	166,300	23,800	322,500	17,500	0,310	62,500	2,500	44,94	
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,960	7,560	43,200	280,440	0,252	0,000	23,040	0,108	0,144	18,000	217,200	144,000	262,800	26,400	4,220	19,200	4,850	15,00	
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00	
Итого за обед 5-го дня		880	42,090	34,988	95,208	865,850	0,448	17,740	132,590	0,188	0,349	153,260	535,620	257,430	1230,610	87,314	21,380	312,121	11,014	89,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F		Fe	
Меню 6-го дня		Обед																			
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями на овощном бульоне	270	6,970	5,795	249,750	184,590	0,116	9,290	131,760	0,080	0,070	18,630	73,660	28,080	554,040	22,000	0,310	44,000	1,166	20,00	
6083	Биточки с томатным соусом	130	21,800	20,750	20,500	354,430	0,081	0,490	42,540	0,120	0,187	48,000	218,400	32,760	279,400	23,640	4,650	72,930	3,090	48,94	
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	180	7,680	7,800	42,600	270,960	0,216	0,000	25,560	0,120	0,036	20,400	145,200	50,400	124,800	27,600	1,752	20,400	1,670	12,00	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	4,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00	
Итого за обед 6-го дня		830	44,580	38,343	346,798	#####	0,519	10,460	217,160	0,320	0,463	241,040	614,630	158,270	1250,250	86,204	10,582	179,751	8,080	89,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F		Fe	
Меню 7-го дня		Обед																			
52М	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	76,000	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	10,00	
139Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	270	9,018	5,880	21,980	181,510	0,197	6,426	131,220	0,080	0,076	36,450	110,270	39,150	516,240	21,600	2,700	38,880	19,930	20,00	
374Л	Рыба тушеная в томате с овощам	100	13,710	7,430	6,290	147,140	0,086	2,728	315,710	0,171	0,086	44,280	208,570	55,710	427,140	144,280	12,314	631,430	1,057	37,94	
6823	Рис отварной	180	4,440	5,760	43,800	244,200	0,036	0,000	22,080	0,108	0,036	8,280	87,600	28,800	55,920	25,200	8,690	32,400	0,588	15,00	
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	64,260	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,000	0,000	5,800	30,000	9,400	48,800	0,001	0,001	0,000	0,780	2,00	
Итого за обед 7-го дня		900	32,228	23,968	107,588	779,510	0,402	12,994	470,443	0,359	0,241	136,190	498,480	193,020	1318,780	212,044	25,867	725,461	24,606	89,94	

