



Т.А. Зиновьева

Утверждаю:
ИП Арженовский Евгений Сергеевич



**Перспективное десятидневное меню
для обеспечения льготным питанием обучающихся 1 - 4 классов (завтрак)**

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. 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 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

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Ca | P | Mg | K | I | Se | F | Fe | |
| | Меню 1-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182М | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 7,400 | 11,500 | 48,300 | 326,000 | 0,120 | 0,600 | 16,400 | 0,070 | 0,150 | 124,896 | 104,700 | 16,648 | 227,000 | 0,050 | 0,033 | 0,210 | 0,374 | |
| 9593 | Какао с молоком | 200 | 3,760 | 3,200 | 26,740 | 150,800 | 0,022 | 0,540 | 9,107 | 0,000 | 0,170 | 250,607 | 104,580 | 27,900 | 220,000 | 0,012 | 0,002 | 0,380 | 0,922 | |
| 423 | Сыр (порциями) | 15 | 3,800 | 4,000 | 0 | 51,000 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,150 | 0,050 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 13,000 | 0,000 | 0,002 | 0,000 | 0,200 | |
| | 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 | 0,001 | 0,157 | 0,075 | 0,600 | |
| 338М | Фрукты свежие | 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 | 0,002 | 0,300 | 0,080 | 2,200 | |
| | Итого за завтрак 1-го дня | 545 | 17,730 | 19,400 | 99,33 | 645,300 | 0,226 | 11,300 | 71,507 | 0,220 | 0,400 | 598,403 | 374,380 | 72,448 | 761,175 | 0,065 | 0,494 | 0,745 | 4,296 | |

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Ca | P | Mg | K | I | Se | F | Fe | |
| | Меню 2-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340Л 342Л | Омлет с сыром | 150 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 229,800 | 0,162 | 19,493 | 157,667 | 2,350 | 0,460 | 317,690 | 190,308 | 32,877 | 191,000 | 0,039 | 0,028 | 0,580 | 2,334 | |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | 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 | |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 | |
| | 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 | 0,002 | 0,157 | 0,075 | 0,480 | |
| 338М | Фрукты свежие | 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 | |
| | Итого за завтрак 2-го дня | 510 | 15,290 | 14,977 | 75,337 | 496,280 | 0,286 | 32,293 | 157,667 | 2,350 | 0,527 | 359,734 | 264,708 | 89,877 | 599,305 | 0,091 | 1,415 | 0,677 | 4,354 | |

| № реп. | Наименование дней недели, блюды | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Д | В2 | Са | Р | Мg | К | І | Se | F | Fe |
| | Меню 3-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 6083 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 | 0,018 | 0,003 | 0,155 | 2,340 |
| 203Л | Картофель отварной | 150 | 3,000 | 7,65 | 23,850 | 181,500 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0 | 0,12 | 18,000 | 81,000 | 33,000 | 629,000 | 0,026 | 0,310 | 0,400 | 1,200 |
| | 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 | 0,001 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,300 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | Итого за завтрак 3-го дня | 547 | 23,040 | 27,490 | 73,54 | 637,250 | 0,271 | 38,526 | 23,810 | 0,087 | 0,296 | 111,500 | 301,600 | 82,930 | 1231,265 | 0,305 | 1,060 | 1,416 | 5,660 |

| № реп. | Наименование дней недели, блюды | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|---|-----------------|----------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Д | В2 | Са | Р | Мg | К | І | Se | F | Fe |
| | Меню 4-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366Л | Запеканка из творога с молоком гущеным | 165 | 12,670 | 11,330 | 25,820 | 278,565 | 0,080 | 0,500 | 30,000 | 0,160 | 0,300 | 290,000 | 275,000 | 35,000 | 159,000 | 0,029 | 0,039 | 0,500 | 0,800 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | 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 | 0,002 | 0,157 | 0,075 | 0,480 |
| 338М | Фрукты свежие | 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 |
| | Итого за завтрак 4-го дня | 505 | 16,710 | 12,650 | 68,88 | 479,045 | 0,202 | 39,300 | 30,000 | 0,160 | 0,340 | 355,044 | 326,000 | 56,800 | 357,975 | 0,331 | 0,296 | 0,725 | 2,180 |

| № реп. | Наименование дней недели, блюды | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Д | В2 | Са | Р | Мg | К | І | Se | F | Fe |
| | Меню 5-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5913 | Гуляш | 90 | 12,500 | 5,800 | 3,600 | 118,800 | 0,108 | 1,271 | 22,950 | 0,0675 | 0,101 | 17,100 | 154,800 | 16,200 | 290,250 | 0,015 | 0,028 | 0,560 | 2,070 |
| 6793 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,70 | 10,60 | 49,80 | 321,00 | 0,24 | 0,00 | 36,00 | 0,09 | 0,12 | 16,85 | 205,56 | 136,00 | 219,00 | 0,02 | 0,00 | 0,16 | 4,58 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,200 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0 | 0 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | 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 | 0,001 | 0,209 | 0,100 | 0,800 |
| | Кондитерские изделия | 15 | 0,015 | 0,000 | 11,910 | 48,150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,150 | 0,300 | 4,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,060 |
| | Итого за завтрак 5-го дня | 502 | 22,575 | 16,800 | 99,83 | 641,950 | 0,411 | 3,471 | 58,950 | 0,158 | 0,231 | 59,749 | 403,312 | 171,700 | 574,350 | 0,038 | 0,260 | 1,520 | 8,313 |

| № реп. | Наименование дней недели, блюды | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------|---------------|--------|---------|-------|-------|---------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Д | В2 | Са | Р | Мg | К | І | Se | F | Fe |
| | Меню 6-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Фрукты свежие | 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 | 0,002 | 0,300 | 0,080 | 2,200 |
| 181М | 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 | 0,052 | 0,009 | 0,500 | 0,374 |
| 9593 | Какао с молоком | 200 | 3,491 | 2,790 | 18,160 | 112,860 | 0,022 | 0,540 | 9,107 | 0,000 | 0,170 | 250,607 | 104,580 | 27,900 | 220,000 | 0,012 | 0,002 | 0,380 | 0,922 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 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 | 0,001 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 96Л | Масло (порциями) | 10 | 0,100 | 7,200 | 0,100 | 75,000 | 0,001 | 0 | 40,000 | 0,130 | 0,010 | 2,400 | 3,000 | 0 | 3 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,020 |
| | Итого за завтрак 6 дня | 540 | 12,461 | 21,990 | 85,95 | 605,360 | 0,221 | 11,140 | 65,507 | 0,200 | 0,380 | 400,803 | 249,380 | 63,448 | 761,175 | 0,067 | 0,568 | 1,335 | 4,116 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Са | Р | Mg | К | I | Se | F | Fe |
| | Меню 7-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | 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 | 0,012 | 0,350 | 0,110 | 0,798 |
| 374Л | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 13,710 | 7,430 | 6,290 | 147,140 | 0,086 | 2,728 | 315,710 | 0,171 | 0,086 | 144,280 | 208,570 | 55,710 | 427,140 | 0,144 | 0,012 | 0,631 | 1,057 |
| 682Л | Рис отварной | 150 | 3,750 | 6,150 | 38,550 | 228,000 | 0,044 | 0,000 | 26,67 | 0,09 | 0,030 | 6,485 | 83,360 | 27,116 | 46,600 | 0,021 | 0,000 | 0,270 | 0,559 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | 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 | 0,002 | 0,157 | 0,075 | 0,360 |
| | Итого за завтрак 7-го дня | 540 | 20,795 | 18,473 | 80,276 | 571,404 | 0,188 | 7,948 | 342,380 | 0,261 | 0,146 | 197,385 | 344,020 | 104,966 | 653,715 | 0,179 | 0,519 | 1,086 | 3,574 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Са | Р | Mg | К | I | Se | F | Fe |
| | Меню 8-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5823 | Печень по-строгановски | 100 | 16,750 | 15,750 | 6,625 | 236,500 | 0,212 | 12,412 | 4726,250 | 0,025 | 1,662 | 238,750 | 276,250 | 17,500 | 250,000 | 0,073 | 0,032 | 0,520 | 5,740 |
| 520Л | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,900 | 163,500 | 0,150 | 5,600 | 4 | 0,09 | 0,11 | 40,000 | 84,000 | 30,000 | 625,000 | 0,028 | 0,780 | 0,430 | 1,000 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | 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 | 0,001 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| | Кондитерские изделия | 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 |
| | Итого за завтрак 8-го дня | 500 | 22,570 | 22,800 | 74,015 | 593,300 | 0,410 | 18,012 | 4730,25 | 0,115 | 1,832 | 301,850 | 396,550 | 63,467 | 940,975 | 0,102 | 0,969 | 1,025 | 8,460 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Са | Р | Mg | К | I | Se | F | Fe |
| | Меню 9-го дня | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 5,340 | 4,620 | 71,400 | 0,012 | 4,200 | 0 | 0 | 0,020 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 204,000 | 0,008 | 0,210 | 0,061 | 0,420 |
| 498Л 600Л | Котлеты рубленые из птицы со сметанным соусом | 100 | 17,430 | 4,660 | 12,440 | 160,970 | 0,061 | 0,572 | 9,554 | 0,003 | 0,076 | 30,400 | 132,500 | 58,030 | 211,530 | 0,016 | 0,016 | 0,493 | 1,248 |
| 202М 203М | 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 | 0,021 | 0,060 | 0,120 | 0,800 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,200 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0 | 0 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | 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 | 0,001 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| | Итого за завтрак 9-го дня | 547 | 26,520 | 16,580 | 83,23 | 587,150 | 0,181 | 6,972 | 9,554 | 0,072 | 0,136 | 89,900 | 222,800 | 90,930 | 522,705 | 0,046 | 0,463 | 1,449 | 3,868 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-------------------------|---------------|---|---------|---|----|---------------------------|---|----|---|---|----|---|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Са | Р | Mg | К | I | Se | F |

