

Согласовано
Директор МБОУ «Побединская СОШ»

Т.А. Зиновьева



Утверждаю:
ИИ Арженовский Евгений Сергеевич

Е.С. Арженовский



**Перспективное меню на 10 дней для учащихся
питающихся за счет средств родителей**

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 Злобнов 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
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			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe	
Меню 1-го дня																					
Обед																					
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	0,030	0,001	0,398	1,970	49,00	
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	0,002	0,156	7,00	
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	0,033	0,936	0,161	1,236	20,00	
9943	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	5,00	
	Хлеб пшеничный	40	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	0,001	0,004	0,284	4,00	
	Итого за обед 1-го дня	550	21,740	21,788	60,720	532,610	0,215	13,511	68,810	0,120	0,242	93,440	286,700	68,500	1081,610	1,566	1,070	0,565	4,446	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe	
Меню 2-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	0,020	0,583	0,043	1,167	12,00	
6463	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	0,040	0,027	0,369	2,020	63,00	
9943	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	5,00	
	Хлеб пшеничный	50	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	0,001	0,004	0,284	5,00	
	Итого за обед 2-го дня	550	31,040	12,758	69,290	512,460	0,129	6,160	148,133	0,000	0,123	68,880	296,040	135,960	653,680	1,023	0,611	0,416	4,271	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe	
Меню 3-го дня																					
Обед																					
70М	Огурец солёный (порционно)	60	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	0,002	0,270	0,015	0,540	10,00	
591Л	Гуляш	100	15,190	14,740	3,600	208,800	0,034	1,271	22,950	0,0675	0,101	13,500	149,620	21,375	290,250	0,015	0,281	0,560	2,230	46,00	
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	0,026	0,004	0,019	4,850	20,00	
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	6,00	
	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	0,001	0,004	0,284	3,00	
	Итого за обед 3-го дня	577	28,310	22,608	77,670	626,250	0,348	12,471	54,990	0,176	0,285	73,710	429,690	187,605	733,960	1,006	0,576	1,298	8,704	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se		F	Fe	
Меню 4-го дня		Обед																			
6433	Птица тушёная в сметанном соусе	100	13,300	5,700	3,960	221,000	0,140	0,000	27,300	0,120	0,074	29,100	126,000	14,000	45,300	0,028	0,234	0,367	0,960	51,00	
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	0,025	0,072	0,014	0,516	20,00	
9943	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	5,00	
	Кондитерские изделия	20	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	5,00	
	Хлеб пшеничный	50	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	0,001	0,002	0,005	0,380	4,00	
Итого за обед 4-го дня		550	22,945	11,790	88,120	648,990	0,254	0,000	49,380	0,228	0,120	63,050	206,510	33,780	165,610	0,054	0,308	0,386	2,716	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se		F	Fe	
Меню 5-го дня		Обед																			
45Л	Салат из квашеной капусты	100	1,300	5,000	8,000	84,000	0,020	24,100	0,000	0,000	0,030	51,000	30,000	16,000	464,300	0,430	0,950	0,140	1,200	12,00	
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	0,018,57	0,573	0,255	2,340	45,00	
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	0,032	0,852	0,521	1,368	20,00	
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	5,00	
	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	0,001	0,004	0,284	3,00	
Итого за обед 5-го дня		610	24,300	30,878	96,460	729,510	0,293	50,336	38,810	0,099	0,286	167,810	317,370	85,760	1512,810	1,425	1,803	0,920	5,282	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se		F	Fe	
Меню 6-го дня		Обед																			
6083	Биточки с томатным соусом	100	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	0,023	0,004	0,320	3,090	51,00	
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	0,027	0,001	0,020	1,670	20,00	
9433	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	5,00	
	Кондитерские изделия	20	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	5,00	
	Хлеб пшеничный	50	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	0,001	0,004	0,284	4,00	
Итого за обед 6-го дня		550	31,905	28,708	103,430	795,800	0,329	0,490	68,100	0,240	0,233	86,210	389,120	93,090	452,210	1,013	0,006	0,344	5,904	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se		F	Fe	
Меню 7-го дня		Обед																			
43Л	Салат из белокачанной 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	0,016	0,267	0,330	0,600	10,00	
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	0,593	1,248	47,00	
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	0,025	0,072	0,014	0,516	20,00	
9433	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	5,00	
	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	0,001	0,004	0,284	3,00	
Итого за обед 7-го дня		610	27,990	20,868	89,890	655,220	0,198	39,072	234,964	0,111	0,155	107,010	238,740	92,970	591,770	1,020	0,356	0,941	3,448	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se		F	Fe	
Меню 8-го дня		Обед																			
71Л	Винегрет овощной	100	1,000	8,830	6,830	111,830	0,017	3,770	121,500	0,000	0,017	20,000	35,000	16,170	213,300	0,013	0,233	0,160	0,670	12,00	
590Л	Жаркое по-домашнему	250	25,120	23,370	21,500	397,500	0,162	11,910	34,120	0,100	0,237	32,500	288,750	56,250	1026,250	0,056	0,500	0,578	4,300	64,00	
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	6,00	
	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	0,001	0,004	0,284	3,00	
Итого за обед 8-го дня		587	28,530	32,358	56,950	633,590	0,211	17,880	155,620	0,100	0,264	73,710	349,120	82,050	1292,960	1,032	0,754	1,442	6,054	85,00	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F		Fe
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	0,020	0,583	0,048	1,167	12,00
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	0,931	1,057	45,00
682З	Рис отварной	180	4,440	5,760	43,800	244,200	0,036	0,000	22,080	0,108	0,036	20,280	87,600	28,800	55,920	0,025	0,008	0,032	0,588	20,00
943З	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	5,00
	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	0,001	0,004	0,284	3,00
	Итого за обед 9-го дня	610	21,890	17,848	86,180	589,600	0,171	6,528	338,923	0,279	0,165	213,440	358,210	112,470	753,740	1,152	0,604	1,015	3,896	85,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							Цена	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F		Fe
70М	Помидор солёный (порционно)	60	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	0,002	0,270	0,015	0,540	10,00
582З	Голубцы ленивые	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	0,620	5,740	46,00
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	0,033	0,936	0,051	1,236	20,00
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	5,00
	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	0,001	0,002	0,005	0,380	4,00
	Итого за обед 10-го дня	580	24,890	22,350	81,925	626,210	0,428	33,672	4778,810	0,133	1,824	363,500	442,010	70,640	1158,620	0,109	1,240	0,691	7,986	85,00