



Согласовано
Директор МБОУ: Побединская СОШ

Т.А. Зиновьева

Утверждаю:
ИП Арженовский Евгений Сергеевич



Евгений Сергеевич

**Перспективное десятидневное меню
для обеспечения льготным питанием обучающихся 5 - 11 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	250	9,250	14,350	60,370	407,500	0,150	0,750	20,500	0,087	0,190	156,120	130,800	20,800	283,700	0,062,5	0,041	0,260	0,470	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	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	40	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	605	19,580	22,250	111,4	726,800	0,256	11,450	75,607	0,237	0,440	491,627	400,480	76,600	817,875	0,015	0,502	0,795	4,392	

№ 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	200	25,330	33,870	4,000	421,330	0,100	0,493	296,000	3,133	0,613	478,700	444,000	34,670	254,670	0,052	0,037	0,773	2,970	
	Зеленый горошек консервированный	100	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	0,000	0,000	0,010	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	0,001	0,022	0,600	
	Итого за завтрак 2-го дня	640	30,690	35,530	61,86	687,810	0,224	13,293	296,000	3,133	0,680	520,744	518,400	91,670	662,975	0,104	0,425	0,870	4,990	

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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	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
6083 600Л	Шницель со сметанным соусом	100/30	9,250	9,250	13,380	173,750	0,111	3,099	11,250	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	236,390	0,016	0,003	0,482	2,449
203Л	Картофель отварной	180	3,600	9,180	28,440	182,400	0,199	26,100	0,000	0,012	0,108	65,880	97,200	39,600	754,800	0,032	0,852	0,504	1,368
	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	200/7	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	617	16,820	23,730	79,51	570,650	0,378	55,499	11,250	0,103	0,292	168,845	320,696	97,669	1508,865	0,479	1,982	1,901	6,417

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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 сгущённым	200	15,350	13,730	31,300	337,700	0,090	0,600	36,360	0,190	0,360	351,500	333,000	42,400	193,000	0,035	0,040	0,600	0,970
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,000	58,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,00	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,080	1,000	0,000	0,000	0,000	22,500	32,500	6,000	28,700	0,003	0,200	0,090	0,600
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	550	20,150	15,330	79,5	564,300	0,230	39,600	36,360	0,190	0,400	421,000	390,500	65,400	397,500	0,338	0,340	0,840	2,470

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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	100	16,900	16,370	17,700	232,000	0,040	1,400	25,500	0,080	0,110	61,700	166,300	23,800	322,500	0,017	0,310	0,625	2,500
6793	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,960	7,560	43,200	280,440	0,271	0,000	23,040	0,108	0,144	42,000	217,200	144,000	262,800	0,026	0,004	0,192	4,850
9423 9443	Чай с лимоном	200/7	0,200	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800
	Хлеб пшеничный	50	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	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
	Итого за завтрак 5-го дня	557	30,235	24,330	107,330	714,590	0,375	3,600	48,540	0,188	0,264	129,500	426,450	187,300	650,400	0,044	0,543	1,617	9,010

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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	250	7,600	14,120	54,250	375,000	0,150	0,750	20,500	0,087	0,210	156,120	131,000	20,750	296,000	0,065	0,011	0,620	0,460
959З	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	50	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
96Л	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020
	Итого за завтрак 6 дня	610	14,751	24,910	101,630	703,860	0,267	11,290	69,607	0,217	0,420	434,327	284,380	70,850	827,900	0,080	0,622	1,480	4,402

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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 7-го дня																		
	<i>Завтрак</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	48,300	36,670	18,330	226,670	0,020	0,583	0,183	1,167
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	180	4,440	5,760	43,800	244,200	0,055	0,000	22,080	0,108	0,036	32,280	87,600	28,800	55,920	0,025	0,008	0,324	0,588
9423 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
	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	610	21,960	18,530	88,180	603,700	0,205	7,128	338,923	0,279	0,165	250,390	360,340	112,440	753,705	0,191	0,760	1,213	3,972

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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 8-го дня																		
	<i>Завтрак</i>																		
582З	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	180	3,840	6,240	23,760	167,280	0,163	12,240	28,560	0,108	0,132	94,800	100,800	33,600	750,000	0,033	0,936	0,516	1,236
9423 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
	Хлеб пшеничный	50	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	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	550	24,050	22,390	80,705	620,580	0,439	24,652	4754,81	0,133	1,854	358,950	422,050	70,367	1073,700	0,107	1,177	1,136	8,896

