



Согласовано  
Директор МБОУ: Победидская СОШ

Т.А. Зиновьева



Утверждаю  
ИП Арженовский Евгений Сергеевич

Е.С. Арженовский

Перспективное десятидневное меню  
для обеспечения льготным питанием обучающихся 5 - 11 классов (обед)

**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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	
<b>Меню 1-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
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	73,270	110,270	39,150	516,240	0,021	0,002	0,038	19,930	
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	
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	
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	
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	
	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	
	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	
	<b>Итого за обед 1-го дня</b>	<b>830</b>	<b>32,078</b>	<b>27,908</b>	<b>90,628</b>	<b>753,720</b>	<b>0,446</b>	<b>19,937</b>	<b>200,030</b>	<b>0,200</b>	<b>0,318</b>	<b>172,510</b>	<b>426,970</b>	<b>117,050</b>	<b>1646,650</b>	<b>1,588</b>	<b>1,073</b>	<b>0,608</b>	<b>25,156</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Mg	К	I	Se	F	Fe	
<b>Меню 2-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
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	
1703	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,210	5,538	12,584	117,312	0,042	8,790	174,980	0,000	0,054	43,680	55,380	24,960	343,980	0,022	0,540	0,375	1,130	
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	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	250,600	104,580	27,900	220,000	0,012	0,002	0,380	0,800	
	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	
	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	
	<b>Итого за обед 2-го дня</b>	<b>810</b>	<b>38,130</b>	<b>21,736</b>	<b>101,542</b>	<b>762,172</b>	<b>0,227</b>	<b>15,490</b>	<b>332,220</b>	<b>0,000</b>	<b>0,337</b>	<b>356,960</b>	<b>478,000</b>	<b>192,220</b>	<b>1245,660</b>	<b>1,058</b>	<b>1,154</b>	<b>1,176</b>	<b>6,181</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<b>Меню 3-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
70М	Огурец солёный (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	0,002	0,270	0,015	0,540	
87М	Суп с рыбной консервой	250	10,750	10,510	17,910	210,000	0,060	7,300	74,750	0,000	0,055	221,500	59,250	26,000	425,000	0,022	0,550	0,248	1,260	
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	
6793 таблица	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	
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	2,210	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	
	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	
<b>Итого за обед 3-го дня</b>		<b>887</b>	<b>40,380</b>	<b>33,358</b>	<b>103,508</b>	<b>875,850</b>	<b>0,442</b>	<b>19,771</b>	<b>129,740</b>	<b>0,176</b>	<b>0,340</b>	<b>301,010</b>	<b>518,940</b>	<b>223,005</b>	<b>1207,760</b>	<b>1,029</b>	<b>1,127</b>	<b>1,546</b>	<b>10,744</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<b>Меню 4-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
1973	Рассольник петербургский со сметаной	260	2,690	6,682	17,870	142,120	0,083	7,850	142,630	0,000	0,068	31,760	70,600	28,220	469,900	0,021	0,001	0,036	1,028	
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	
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	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	250,600	104,580	27,900	220,000	0,012	0,002	0,380	0,800	
	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	
	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	
<b>Итого за обед 4-го дня</b>		<b>800</b>	<b>30,500</b>	<b>21,912</b>	<b>113,748</b>	<b>875,360</b>	<b>0,393</b>	<b>8,390</b>	<b>201,117</b>	<b>0,228</b>	<b>0,348</b>	<b>338,610</b>	<b>403,540</b>	<b>93,000</b>	<b>879,510</b>	<b>0,088</b>	<b>0,312</b>	<b>0,802</b>	<b>4,464</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<b>Меню 5-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
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	0,113	0,600	
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	46,800	47,630	16,200	184,900	0,019	0,001	0,024	0,511	
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	
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	
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	
	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	
	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	
<b>Итого за обед 5-го дня</b>		<b>900</b>	<b>32,175</b>	<b>43,728</b>	<b>119,943</b>	<b>972,510</b>	<b>0,380</b>	<b>67,571</b>	<b>408,480</b>	<b>0,179</b>	<b>0,333</b>	<b>214,410</b>	<b>396,670</b>	<b>112,030</b>	<b>1553,880</b>	<b>1,031</b>	<b>1,122</b>	<b>0,917</b>	<b>5,973</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<b>Меню 6-го дня</b>		<b>Обед</b>																		
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями на	270	6,970	5,795	249,750	184,590	0,116	9,290	131,760	0,080	0,070	43,170	73,660	28,080	554,040	0,022	0,310	0,044	1,166	
6083	Биточки с томатным соусом	100/30	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	
6793 таблица	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	
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	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	
	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	
<b>Итого за обед 6-го дня</b>		<b>830</b>	<b>40,180</b>	<b>34,743</b>	<b>349,198</b>	<b>971,840</b>	<b>0,479</b>	<b>9,780</b>	<b>199,860</b>	<b>0,320</b>	<b>0,303</b>	<b>134,580</b>	<b>492,630</b>	<b>130,270</b>	<b>1051,050</b>	<b>1,036</b>	<b>0,317</b>	<b>0,388</b>	<b>7,790</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<i>Меню 7-го дня</i>		<i>Обед</i>																		
45Л	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	
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	34,500	47,630	16,200	184,900	0,019	0,001	0,024	0,511	
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	
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	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	250,600	104,580	27,900	220,000	0,012	0,002	0,380	0,800	
	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	
	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	
<b>Итого за обед 7-го дня</b>		<b>900</b>	<b>39,055</b>	<b>31,748</b>	<b>123,443</b>	<b>939,190</b>	<b>0,294</b>	<b>42,447</b>	<b>410,411</b>	<b>0,191</b>	<b>0,359</b>	<b>385,910</b>	<b>412,950</b>	<b>140,470</b>	<b>1024,670</b>	<b>1,052</b>	<b>0,360</b>	<b>1,345</b>	<b>4,739</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<i>Меню 8-го дня</i>		<i>Обед</i>																		
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	
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,100	6,400	6,864	93,700	0,028	13,990	136,500	0,000	0,0420	48,620	40,300	17,160	239,200	0,019	0,440	0,030	0,620	
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	
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	2,210	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	
	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	
<b>Итого за обед 8-го дня</b>		<b>867</b>	<b>31,950</b>	<b>38,998</b>	<b>71,742</b>	<b>766,890</b>	<b>0,273</b>	<b>31,870</b>	<b>292,120</b>	<b>0,100</b>	<b>0,306</b>	<b>128,130</b>	<b>419,420</b>	<b>108,610</b>	<b>1580,960</b>	<b>1,052</b>	<b>1,195</b>	<b>1,472</b>	<b>7,454</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe	
<i>Меню 9-го дня</i>		<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	0,020	0,583	0,048	1,167	
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	208,270	110,270	39,150	516,240	0,021	0,002	0,234	19,930	
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	
6823	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	
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	550,600	104,580	27,900	220,000	0,012	0,002	0,380	0,800	
	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	
	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	
<b>Итого за обед 9-го дня</b>		<b>900</b>	<b>35,788</b>	<b>27,168</b>	<b>127,828</b>	<b>903,510</b>	<b>0,424</b>	<b>13,494</b>	<b>479,250</b>	<b>0,359</b>	<b>0,401</b>	<b>966,110</b>	<b>595,060</b>	<b>182,920</b>	<b>1517,980</b>	<b>1,186</b>	<b>0,609</b>	<b>1,629</b>	<b>24,606</b>	

