

Согласовано:
И.о. директора МБОУ: Пирожковская ООШ
А.Н. Комарова

Перспективное меню на 10 дней для учащихся
по организации бесплатного питания обучающихся 1-4 классов (обед)
находящихся на совместном обучении (инклюзия)

Утверждаю:
Директор
ИП Сидоренко С.А.
С.А. Сидоренко



Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной, 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.И. 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

Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скуряткина, В.А. Гуденко, В.А. Гуденко																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Д	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe
Меню 1-го дня	Обед																		
139Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	4,460	4,700	20,980	144,100	1,240	6,160	660,000	0,070	0,060	49,720	75,900	26,400	420,640	0,01760	0,00220	0,000310	1,980
619Л	Тефтели	90	7,400	17,400	12,300	235,000	0,038	6,970	3,490	0,082	0,030	12,340	30,000	14,230	189,600	0,01854	0,98000	0,037700	0,575
587Л	Соус томатный	30	0,300	1,350	1,800	20,250	0,015	0,600	6,400	0,030	0,000	1,530	4,250	2,160	42,600	0,54000	0,13200	0,002700	0,900
520Л	Пюре картофельное	150	3,150	6,750	21,900	163,500	0,150	5,600	4,000	0,090	0,110	40,000	84,000	30,000	625,000	0,02800	0,78000	0,000430	1,000
994З	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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00112	0,000157	0,075000	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,004800	0,780
	Итого за обед 1-го дня	740	19,2	30,74	94,398	730,95	1,525	19,33	673,89	0,272	0,21	128,29	258,25	98,09	1370,615	0,60590	1,89546	0,12094	6,635
Меню 2-го дня	Обед																		
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	0,01200	0,35000	0,001100	0,798
170З	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	0,000	0,044	46,647	72,654	24,455	264,600	0,01720	0,39600	0,002200	1,119
646З	Плов из птицы	200	14,900	19,000	24,100	327,000	0,140	4,600	13,580	0,066	0,080	22,360	245,510	50,120	383,000	0,04000	27,50000	0,001690	1,498
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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00113	0,000157	0,075000	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,004800	0,780
	Итого за обед 2-го дня	720	24,644	29,478	77,079	671,312	0,296	26,206	26,16	0,066	0,154	114,797	406,85	112,42	876,375	0,07097	28,24726	0,084790	5,595
Меню 3-го дня	Обед																		
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	0,26000	0,57000	0,000860	0,720
138Л	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	220	1,93	2,48	18,1	102,52	0,21	9,57	5,46	0,07	0,05	34,23	225,5	103,9	149,33	0,01610	1,31000	0,000020	2,64
608З/600Л	Шницель со сметанным соусом	100	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	0,01670	3,04900	0,000482	2,449
203Л	Картофель отварной	150	3,000	7,650	23,850	181,500	0,150	21,750	0,000	0,000	0,120	18,000	81,000	33,000	629,000	0,02670	0,31000	0,000400	1,200
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,020	0,800	0,000	0,000	0,000	32,000	29,200	21,000	0,170	0,00000	0,00000	0,000000	0,700
	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000048	0,780
	Итого за обед 3-го дня	780	19,25	22,92	113,948	742,27	0,585	49,679	16,71	0,161	0,332	156,595	569,2	212,97	1365,425	0,32126	5,24026	0,001885	9,089
Меню 4-го дня	Обед																		
197З	Рассольник петербургский со сметаной	210	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,73	6	0	0,052	23,789	76,991	24,684	335	0,01660	0,75400	0,000028	1,008
643З	соусе	100	13,300	17,100	1,670	221,000	0,140	0,000	27,300	0,120	0,074	9,100	126,000	14,000	45,300	0,00000	0,00000	0,000000	0,960
202М/203М	Макаронные изделия отварные	150	5,380	6,280	36,480	224,280	0,060	0,000	0,000	0,090	0,030	12,000	34,000	8,000	53,800	0,02100	0,06000	0,000120	0,800
943Л	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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000050	0,780
	Итого за обед 4-го дня	710	27,464	28,975	89,522	734,886	0,381	13,73	33,3	0,21	0,166	69,589	301,09	71,984	526,875	0,03936	0,81526	0,000273	4,948
Меню 5-го дня	Обед																		
70М	Огурец соленый (порционно)	60	0,480	0,120	1,920	10,800	0,012	3,000	3,000	0,000	0,020	13,800	14,400	8,400	85,000	0,00180	0,18000	0,000100	0,360
87М	Суп с рыбной консервой	200	8,600	8,410	14,330	168,000	0,048	5,840	59,800	0,000	0,044	25,200	47,400	20,800	340,000	0,01760	0,44000	0,024800	1,006
591Л	Гуляш	90	12,510	5,850	3,600	118,800	0,108	0,000	0,000	0,070	0,100	17,100	154,800	16,200	290,250	0,01570	0,28100	0,000560	2,070
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,700	10,600	49,800	321,000	0,239	0,000	36,000	0,090	0,120	16,849	205,562	136,000	219,000	0,02200	3,52000	0,000160	4,583
943Л	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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000050	0,780
	Итого за обед 5-го дня	750	32,18	25,52	107,068	786,7	0,4893	8,84	98,8	0,16	0,294	97,649	486,26	206,7	1027,025	0,05886	4,42226	0,025745	10,199
Меню 6-го дня	Обед																		
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями на	220	5,680	3,060	20,350	131,560	0,095	7,570	107,360	0,060	0,057	15,180	60,060	22,880	451,440	0,01840	0,25500	0,036080	0,950
6083	Биточки с томатным соусом	100	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	0,01670	3,04900	0,000017	2,449
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	150	5,000	8,900	36,100	245,000	0,093	0,000	0,000	0,130	0,050	45,045	165,750	24,645	104,000	0,02300	1,46000	0,000017	0,876
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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000050	0,780
	Итого за обед 6-го дня	720	23,82	21,75	107,248	718,41	0,381	10,669	118,61	0,281	0,261	113,99	449,31	98,994	884,605	0,05986	4,76526	0,036239	6,455
Меню 7-го дня	Обед																		
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	0,01200	0,35000	0,000110	0,798
139Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	4,460	4,700	20,980	144,100	1,240	6,160	660,000	0,070	0,060	49,720	75,900	26,400	420,640	0,01760	2,20000	0,000310	1,980
374Л	Рыба тушеная в томате с овощам	100	10,600	5,100	5,600	112,000	0,119	15,091	11,740	0,170	0,080	27,294	96,052	26,360	427,100	0,14280	12,31000	0,000631	0,771
6823	Рис отварной	150	3,750	6,150	38,550	228,000	0,044	0,000	26,670	0,090	0,030	6,485	83,360	27,116	46,600	21,00000	7,24000	0,000270	0,559
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	0,00000	0,00000	0,000000	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000050	0,780
	Итого за обед 7-го дня	780	23,555	20,543	107,564	712,104	1,496	25,871	698,41	0,33	0,2	129,289	344	117,72	1123,115	21,17416	22,10126	0,001446	6,288
Меню 8-го дня	Обед																		
170Л	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,999	5,885	10,545	116,308	0,034	7,100	141,330	0,000	0,044	35,280	44,730	20,160	277,830	18,06000	0,41600	0,002373	0,910
5823	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,190	12,700	5240,000	0,025	1,660	30,000	239,000	17,000	250,000	73,75000	32,87500	0,000022	5,000
520Л	Пюре картофельное	150	3,150	6,750	21,900	163,500	0,150	5,600	4,000	0,090	0,110	40,000	84,000	30,000	625,000	28,00000	0,78000	0,000430	1,000
639Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	124,000	0,020	0,800	0,000	0,000	0,000	32,000	29,200	21,000	0,170	0,00000	0,00000	0,000000	0,700
	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	0,00112	0,000157	0,000075	0,600
	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	0,00064	0,00110	0,000050	0,780
	Итого за обед 8-го дня	710	26,039	23,675	90,063	677,908	0,476	26,2	5385,33	0,115	1,814	149,98	453,03	107,46	1224,975	119,81176	34,07226	0,00295	8,99

