

Приложение № 1 к договору № 2024.43 от 28.08.2024



**Перспективное меню**  
на 10 дней для учащихся из многодетных семей

**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.П. 2007г  
" Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Манганова 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  
Период: осенне-весенний

Согласовано:  
Директор  
МБОУ: Краснодольский ООШ

МБОУ: МБОУ: Краснодольский ООШ  
О.А. Матвеевская  
ООШ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины ( мг )										Минеральные вещества ( мг )										Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe								
<b>Меню 1-го дня</b>																											
619Л	Тфтели	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	30,000	1,633	58,330	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	2,700	0,156	2,97							
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	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00							
9423/9443	Чай с лимоном	200/7	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,010	0,000	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800	4,00							
	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	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00							
	<b>Итого за завтрак 1-го дня</b>	<b>557</b>	<b>22,580</b>	<b>21,840</b>	<b>65,390</b>	<b>556,030</b>	<b>0,225</b>	<b>15,711</b>	<b>68,810</b>	<b>0,120</b>	<b>0,242</b>	<b>99,180</b>	<b>292,490</b>	<b>69,710</b>	<b>1098,750</b>	<b>65,424</b>	<b>4,826</b>	<b>119,220</b>	<b>4,542</b>	<b>74,97</b>							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины ( мг )										Минеральные вещества ( мг )										Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe								
<b>Меню 2-го дня</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	20,000	0,583	18,330	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	40,000	27,500	169,000	2,020	54,97							
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,010	0,000	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	3,00							
	Хлеб пшеничный	50	3,680	0,263	22,340	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,680	28,950	6,050	38,680	1,600	2,630	7,370	0,473	5,00							
	<b>Итого за завтрак 2-го дня</b>	<b>550</b>	<b>32,510</b>	<b>12,863</b>	<b>78,210</b>	<b>555,300</b>	<b>0,150</b>	<b>6,160</b>	<b>148,133</b>	<b>0,000</b>	<b>0,123</b>	<b>72,350</b>	<b>307,620</b>	<b>#####</b>	<b>669,150</b>	<b>61,600</b>	<b>30,713</b>	<b>194,700</b>	<b>4,460</b>	<b>74,97</b>							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины ( мг )										Минеральные вещества ( мг )										Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe								
<b>Меню 3-го дня</b>																											
24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,000	5,200	3,000	62,700	0,050	19,200	107,300	0,000	0,050	28,300	30,000	16,700	220,000	15,500	0,400	23,330	0,780	11,97							
6083/600Л	Котлета со сметанным соусом	100/20	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	18,570	3,573	55,960	2,340	40,00							
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	32,280	0,852	50,400	1,368	16,00							
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	4,00							
	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	1,579	4,421	0,284	3,00							
	<b>Итого за завтрак 3-го дня</b>	<b>630</b>	<b>24,000</b>	<b>31,078</b>	<b>91,460</b>	<b>708,210</b>	<b>0,323</b>	<b>45,436</b>	<b>146,110</b>	<b>0,099</b>	<b>0,306</b>	<b>145,110</b>	<b>317,370</b>	<b>86,460</b>	<b>1268,510</b>	<b>67,313</b>	<b>6,404</b>	<b>134,111</b>	<b>4,862</b>	<b>74,97</b>							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
			Б	Ж		У	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe
<b>Меню 4-го дня</b>																				
6433	<b>Завтрак</b>																			
	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100/30	13,300	5,700	3,960	0,140	0,000	27,300	0,120	0,074	9,100	126,000	14,000	45,300	0,000	0,000	0,000	0,000	0,960	53,97
202M/203M	Макаронные изделия отварные	180	6,480	5,880	39,360	0,072	0,000	22,080	0,108	0,036	14,400	49,200	8,640	64,560	25,200	0,072	14,400	0,516	14,00	
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	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	3,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00	
	<b>Итого за завтрак 4-го дня</b>	<b>550</b>	<b>22,930</b>	<b>11,790</b>	<b>76,210</b>	<b>0,254</b>	<b>0,000</b>	<b>49,380</b>	<b>0,228</b>	<b>0,120</b>	<b>42,450</b>	<b>206,360</b>	<b>33,480</b>	<b>161,610</b>	<b>26,484</b>	<b>2,177</b>	<b>20,290</b>	<b>2,656</b>	<b>74,97</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
			Б	Ж		У	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe
<b>Меню 5-го дня</b>																				
71M	<b>Завтрак</b>																			
591Л	Огурец свежий (порционно)	100	0,750	0,150	2,250	0,030	9,000	0,000	0,000	0,030	21,000	37,500	12,600	127,500	2,700	0,270	15,000	0,540	10,00	
6793 таблица №8	Гуляш	180	15,190	14,740	3,600	0,034	1,271	22,950	0,0675	0,101	13,500	149,620	21,375	290,250	15,750	0,281	56,250	2,230	45,97	
943Л	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	0,000	0,000	0,000	0,010	0,144	18,000	217,200	144,000	262,800	26,400	4,220	19,200	4,850	13,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00	
	<b>Итого за завтрак 5-го дня</b>	<b>610</b>	<b>28,310</b>	<b>22,608</b>	<b>77,470</b>	<b>0,348</b>	<b>10,271</b>	<b>54,990</b>	<b>0,176</b>	<b>0,285</b>	<b>69,710</b>	<b>429,690</b>	<b>##</b>	<b>724,560</b>	<b>45,813</b>	<b>6,350</b>	<b>94,871</b>	<b>8,704</b>	<b>74,97</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
			Б	Ж		У	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe
<b>Меню 6-го дня</b>																				
6083	<b>Завтрак</b>																			
6793 таблица №8	Шницель с томатным соусом	100/30	21,800	20,750	20,500	0,081	0,490	42,540	0,120	0,187	48,000	218,400	32,760	279,400	23,640	4,650	72,930	3,090	51,97	
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	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	3,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,950	0,210	17,890	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	4,00	
	<b>Итого за завтрак 6-го дня</b>	<b>550</b>	<b>32,630</b>	<b>28,760</b>	<b>95,990</b>	<b>0,339</b>	<b>0,490</b>	<b>68,100</b>	<b>0,240</b>	<b>0,233</b>	<b>87,350</b>	<b>394,760</b>	<b>94,000</b>	<b>455,950</b>	<b>52,524</b>	<b>8,507</b>	<b>99,220</b>	<b>5,940</b>	<b>74,97</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
			Б	Ж		У	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe
<b>Меню 7-го дня</b>																				
52M	<b>Завтрак</b>																			
374Л	Салат из свеклы отварной	100	1,330	4,500	7,670	0,017	3,800	1,133	0,000	0,033	31,670	36,670	18,330	226,670	20,000	0,583	18,330	1,167	11,97	
6823	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,710	7,430	6,290	0,086	2,728	315,710	0,171	0,086	44,280	208,570	55,710	427,140	144,280	12,314	631,430	1,057	42,00	
9433	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,000	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	3,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,210	0,158	13,420	0,032	0,000	0,000	0,000	0,000	5,210	17,370	3,630	23,210	0,963	1,579	4,421	0,284	3,00	
	<b>Итого за завтрак 7-го дня</b>	<b>610</b>	<b>21,890</b>	<b>17,848</b>	<b>86,180</b>	<b>0,171</b>	<b>6,528</b>	<b>338,923</b>	<b>0,279</b>	<b>0,165</b>	<b>101,440</b>	<b>358,210</b>	<b>##</b>	<b>753,740</b>	<b>190,443</b>	<b>23,166</b>	<b>686,581</b>	<b>3,896</b>	<b>74,97</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Цена		
			Б	Ж		У	В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se		F	Fe
<b>Меню 8-го дня</b>																				
5823	<b>Завтрак</b>																			
520Л	Голубцы с мясом и рисом	100	16,750	15,750	6,625	0,212	12,412	4726,250	0,025	1,662	38,750	276,250	17,500	250,000	73,750	32,875	220,000	5,740	47,97	
639Л	Пюре картофельное	180	3,840	6,240	23,760	0,144	12,240	28,560	0,108	0,132	46,800	100,800	33,600	750,000	33,600	0,936	51,600	1,236	15,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,600	0,000	31,400	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	4,00	
	Кондитерские изделия (печенье)	40	2,250	2,940	22,320	0,024	0,000	3,000	0,000	0,022	3,300	27,000	6,000	33,000	0,000	0,000	0,000	0,630	5,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,950	0,210	17,890	0,042	0,000	0,000	0,000	0,000	6,950	23,160	4,840	30,950	1,284	2,105	5,890	0,380	3,00	
	<b>Итого за завтрак 8-го дня</b>	<b>550</b>	<b>26,390</b>	<b>25,140</b>	<b>101,995</b>	<b>0,422</b>	<b>24,672</b>	<b>4772,810</b>	<b>0,133</b>	<b>1,816</b>	<b>145,800</b>	<b>431,510</b>	<b>64,040</b>	<b>1064,120</b>	<b>108,634</b>	<b>35,916</b>	<b>277,490</b>	<b>8,076</b>	<b>74,97</b>	

