



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

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г.год
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Злобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересычнев 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 Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА
- 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			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe								
Меню 1-го дня																											
139Л	Обед Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	7,348	4,790	17,910	147,900	0,161	5,236	106,920	0,065	0,062	29,700	89,850	31,900	420,640	17,600	2,200	31,680	1,624	20,00							
619Л	Тфтели	90	13,050	13,200	7,200	199,650	0,030	0,420	1,665	0,000	0,090	24,000	138,000	19,500	220,500	27,000	1,470	52,500	1,770	34,44							
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	3,50							
520Л	Пюре картофельное	150	3,200	5,200	19,800	139,400	0,120	10,200	23,800	0,090	0,110	39,000	84,000	28,000	625,000	28,000	0,780	43,000	1,030	15,00							
994З	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	6,500	26,800	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00							
	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							
	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	2,00							
	Итого за обед 1-го дня	740	28,318	24,308	73,298	638,850	0,383	16,700	171,085	0,167	0,272	110,970	374,420	134,030	1401,550	74,104	6,162	134,306	6,444	79,94							

№ 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								
Меню 2-го дня																											
52М	Обед Салат из свежых отварной	60	0,800	2,700	4,600	45,600	0,010	2,280	0,680	0,000	0,020	19,000	22,000	11,000	136,000	12,000	0,350	11,000	0,700	12,00							
170З	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	4,700	4,473	10,164	94,752	0,034	7,098	141,330	0,000	0,044	35,280	44,730	20,160	277,830	18,060	0,436	23,730	0,913	13,00							
646З	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	45,94							
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	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							
	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	2,00							
	Итого за обед 2-го дня	720	40,930	19,271	81,912	658,812	0,230	12,418	306,310	0,000	0,314	228,290	478,100	186,190	1088,840	83,024	32,156	246,156	5,787	79,94							

№ 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								
Меню 3-го дня																											
43Л	Обед Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,000	6,100	5,800	81,500	0,020	23,100	122,000	0,000	0,020	27,000	19,000	10,000	163,000	9,800	0,160	8,300	0,360	8,00							
138Л	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	220	5,040	6,064	11,314	123,500	0,033	2,310	135,540	0,065	0,036	18,140	38,810	13,200	150,660	16,150	1,360	20,170	0,417	20,00							
608З600Л	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	18,570	3,573	55,960	2,340	31,94							
203Л	Картофель отварной	150	3,000	7,650	23,700	152,000	0,150	21,750	0,000	0,065	0,090	18,000	81,000	33,000	629,000	26,900	0,710	42,000	1,140	12,00							
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	3,00							
	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							
	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	2,00							
	Итого за обед 3-го дня	780	29,760	36,752	108,762	859,710	0,330	47,296	296,350	0,217	0,294	164,150	358,980	95,760	1285,170	72,384	7,383	130,851	5,411	79,94							

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe			
1973	Рассоляник петербургский со сметаной	210	4,700	5,397	14,431	0,067	6,340	115,200	0,000	0,055	25,650	57,020	22,790	379,550	17,430	0,820	29,610	0,830	12,00	
		100	13,300	5,700	3,960	0,140	2,880	27,300	0,120	0,074	17,000	126,000	89,000	305,000	23,000	23,100	158,000	0,960	47,94	
6433	Хлеб тушеница в сметанном соусе	150	5,400	4,900	32,800	0,060	0,000	18,400	0,090	0,030	12,000	41,000	7,200	53,800	21,000	0,060	12,000	0,730	12,00	
202M/203M	Макаронные изделия отварные	200	1,6	1,1	8,7	0,01	0,3	6,9	0	0,07	57	46	9,9	81	4,5	0,9	10	0,8	3,00	
		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	
54-4гн	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
		710	28,530	17,495	81,239	0,343	9,520	167,800	0,210	0,229	122,660	317,390	141,920	891,360	66,894	26,460	214,031	4,384	79,94	
Итого за обед 4-го дня																				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe			
70M	Обед	60	0,450	0,090	1,350	0,018	5,400	5,400	0,000	0,018	12,600	22,500	7,560	76,500	1,620	0,162	9,000	0,324	8,00	
		200	8,600	8,410	14,330	0,048	5,840	59,800	0,000	0,044	67,000	47,400	20,800	340,000	31,800	12,000	169,000	1,006	15,00	
87M	Огурец соевый (порционный)	90	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	34,94	
591Л	Суп с рыбной консервой	150	8,300	6,300	36,000	0,210	0,000	19,200	0,090	0,120	15,000	181,000	120,000	219,000	22,000	3,520	16,000	4,040	15,00	
6793 таблица №8	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,200	0,000	6,500	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00	
943Л	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Итого за обед 5-го дня	750	36,270	29,938	83,128	0,376	12,551	107,650	0,158	0,293	123,610	455,890	220,765	1018,560	72,134	17,543	254,671	9,464	79,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe			
140Л	Обед	220	5,680	4,722	20,350	0,095	7,570	107,360	0,065	0,057	15,180	60,020	22,880	451,440	0,018	0,255	0,036	0,950	20,00	
		100	16,770	15,960	15,770	0,062	3,376	32,720	0,088	0,144	36,920	168,000	25,200	279,400	18,180	3,58,4	56,100	2,380	38,94	
6083	Биточки с томатным соусом	150	6,400	6,500	35,500	0,180	0,000	21,300	0,100	0,030	17,000	121,000	42,000	104,000	23,000	1,460	17,000	1,390	12,00	
6793 таблица №8	Каша ячневая рассыпчатая	200	4,6	3,6	12,6	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	34	220	220	12	2,29	38	1,09	4,00	
54-2гн	Какао с молоком	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Итого за обед 6-го дня	720	36,980	31,180	105,568	0,443	8,626	178,680	0,253	0,401	223,110	526,390	137,110	1126,850	54,162	5,585	115,537	6,874	79,94	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена
			Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe			
52M	Обед	60	0,800	2,700	4,600	0,010	2,280	0,680	0,000	0,020	19,000	22,000	11,000	136,000	12,000	0,350	11,000	0,700	10,00	
		220	7,348	4,790	17,910	0,161	5,236	106,920	0,065	0,062	29,700	89,850	31,900	420,640	17,600	2,200	31,680	1,624	20,00	
139Л	Салат из свежесы варной	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	27,94	
374Л	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,700	4,800	36,500	0,030	0,000	18,400	0,090	0,030	6,900	73,000	24,000	46,600	21,000	7,240	27,000	0,490	15,00	
6823	Рис отварной	200	0,200	0,000	6,500	0,000	0,040	0,300	0,000	0,010	4,500	8,000	38,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800	2,00	
9433	Чай с сахаром	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	
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,928	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	2,00	
	Итого за обед 7-го дня	780	29,288	20,118	93,148	0,353	10,284	442,010	0,326	0,208	115,390	448,790	173,640	1123,190	195,844	23,684	705,531	5,735	79,94	

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

