Приложение № 3.1 к договору № 2024.42 от 28.08.2024

Согласовано:
Директор
МБОУ "Краснодонская ООШ"
О.А. Мазейкина

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

Перспективное меню на 10 дней для учащихся
по организации бесплатного питания обучающихся 5-9 классов (завтрак)
находящихся на совместном обучении (инклюзия)

Меню составлено на основании:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной , Москва 2004год
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий , автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год
Сборник рецептур 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 2010г.
Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна , Москва ДеЛи принт 2002г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 1-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	300	10,200	8,700	48,150	312,450	0,180	0,780	40,500	0,105	0,225	186,000	264,000	49,500	298,500	73,500	40,050	30,000	2,670	32,00
9593	Сыр (порциями)	15	3,500	4,400	0,000	53,800	0,010	0,110	39,000	0,150	0,050	132,000	75,000	5,300	13,000	0,000	2,180	0,000	0,150	20,00
97Л	Какао с молоком	200	4,600	3,600	12,600	100,400	0,040	0,680	17,300	0,000	0,170	143,000	130,000	34,000	220,000	12,000	2,290	38,000	1,090	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
	Итого за завтрак 1-го дня	**555**	***21,250***	***16,910***	***78,640***	***552,330***	***0,272***	***1,570***	***96,800***	***0,255***	***0,445***	***467,950***	***492,160***	***93,640***	***562,450***	***86,784***	***46,625***	***73,890***	***4,290***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	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	0,093	0,493	296,000	3,133	0,613	478,700	444,000	34,670	254,670	52,000	37,870	77,330	2,970	43,00
9423/9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8	2,00
	Хлеб пшеничный	50	3,690	0,260	22,360	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,690	28,950	6,050	38,690	1,600	2,630	7,360	0,475	5,00
338М	Фрукты свежие (яблоки)	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	2,000	0,300	0,080	2,200	10,00
	Итого за завтрак 2-го дня	**550**	***29,620***	***34,530***	***42,660***	***602,230***	***0,176***	***10,533***	***296,300***	***3,133***	***0,653***	***507,890***	***491,150***	***53,520***	***592,160***	***55,600***	***40,800***	***84,770***	***6,445***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 3-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная (пшённая)	300	12,444	15,156	56,400	412,356	0,270	0,810	62,400	0,194	0,225	214,500	279,000	73,500	324,000	78,000	4,650	52,500	1,980	36,00
96Л	Масло (порционно)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,000	0,000	45,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	15,00
9423/9443	Чай с лимоном	207	0,300	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	5,00
	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
	Итого за завтрак 3-го дня	**557**	***15,794***	***22,566***	***89,590***	***633,036***	***0,312***	***3,010***	***107,400***	***0,324***	***0,245***	***239,850***	***313,160***	***84,340***	***388,150***	***79,284***	***6,875***	***59,390***	***3,180***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 4-го дня	*Завтрак*																			
769Л	Булочка домашняя	100	7,490	13,200	60,890	394,000	0,111	0,000	0,000	0,000	0,077	0,000	104,400	24,180	114,000	0,000	0,000	0,890	1,500	12,00
366Л	Запеканка из творога с молоком сгущёным	200	39,600	14,270	28,930	401,600	0,080	0,390	68,130	0,213	0,461	298,670	388,000	42,670	212,000	38,670	52,000	66,670	1,147	41,00
9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8	2,00
	Хлеб пшеничный	50	3,690	0,260	22,360	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,690	28,950	6,050	38,690	1,600	2,630	7,360	0,475	5,00
	Итого за завтрак 4-го дня	**550**	***50,980***	***27,730***	***118,680***	***929,500***	***0,244***	***0,430***	***68,430***	***0,213***	***0,548***	***311,860***	***528,550***	***76,700***	***385,490***	***40,270***	***54,630***	***74,920***	***3,922***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	порции	Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	Цена
Меню 5-го дня	*Завтрак*																			
124МА	Каша молочная "Дружба"	200	5,000	5,800	24,100	168,900	0,070	0,530	27,200	0,070	0,120	116,000	124,000	27,000	157,000	50,000	4,090	31,000	0,530	23,00
97Л	Сыр (порциями)	15	3,500	4,400	0,000	53,800	0,010	0,110	39,000	0,150	0,050	132,000	75,000	5,300	13,000	0,000	2,180	0,000	0,150	20,00
97Л	Какао с молоком	200	4,600	3,600	12,600	100,400	0,040	0,680	17,300	0,000	0,170	143,000	130,000	34,000	220,000	12,000	2,290	38,000	1,090	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
338М	Фрукты свежие (бананы)	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	1,000	0,022	0,600	10,00
	Итого за завтрак 5-го дня	**545**	***16,810***	***14,458***	***71,120***	***483,360***	***0,192***	***11,320***	***83,500***	***0,220***	***0,390***	***404,210***	***374,370***	***111,930***	***761,210***	***63,013***	***11,139***	***73,443***	***2,654***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 6-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная (овсяная	300	10,200	11,250	37,050	288,900	0,210	0,915	43,650	0,105	0,255	219,000	282,000	69,000	355,500	78,000	14,930	0,750	1,800	39,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8	2,00
959	Масло (порционно)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,000	0,000	45,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	15,00
	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
	Итого за завтрак 6-го дня	**550**	***13,450***	***18,660***	***61,540***	***476,380***	***0,252***	***0,955***	***88,950***	***0,235***	***0,275***	***232,850***	***315,360***	***77,640***	***410,250***	***79,284***	***17,135***	***6,940***	***3,000***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 7-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	8,300	10,100	37,600	274,900	0,180	0,540	41,600	0,129	0,152	127,000	186,000	49,000	216,000	52,000	3,110	35,000	1,320	36,00
97Л	Какао с молоком	200	4,600	3,600	12,600	100,400	0,040	0,680	17,300	0,000	0,170	143,000	130,000	34,000	220,000	12,000	2,290	38,000	1,090	4,00
	Хлеб пшеничный	50	3,690	0,260	22,360	107,100	0,053	0,000	0,000	0,000	0,000	8,690	28,950	6,050	38,690	1,600	2,630	7,360	0,475	5,00
338М	Фрукты свежие (яблоки)	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	2,000	0,300	0,080	2,200	15,00
	Итого за завтрак 7-го дня	**550**	***16,990***	***14,360***	***82,360***	***529,400***	***0,303***	***11,220***	***58,900***	***0,129***	***0,352***	***294,690***	***355,950***	***98,050***	***752,690***	***67,600***	***8,330***	***80,440***	***5,085***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 8-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная (пшенная)	300	10,950	13,956	51,000	373,680	0,180	0,852	62,256	0,204	0,252	235,440	333,000	49,500	316,500	75,000	25,200	93,000	1,290	32,00
97Л	Сыр (порциями)	15	3,500	4,400	0,000	53,800	0,010	0,110	39,000	0,150	0,050	132,000	75,000	5,300	13,000	0,000	2,180	0,000	0,150	20,00
942З/ 944З	Чай с лимоном	207	0,300	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	5,00
	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
	Итого за завтрак 8-го дня	**552**	***16,960***	***18,514***	***79,620***	***551,740***	***0,222***	***3,162***	***101,256***	***0,354***	***0,312***	***388,650***	***433,370***	***64,430***	***382,910***	***75,963***	***28,979***	***98,121***	***2,524***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
Меню 9-го дня	*Завтрак*																			
182М	Каша жидкая молочная (манная)	200	6,100	11,300	43,400	300,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,374	124,896	104,700	16,648	150,000	8,440	1,874	0,700	0,172	29,00
96Л	Масло (порционно)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,000	0,000	45,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0,000	3,000	0,000	0,100	0,300	0,020	15,00
943З	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,8	2,00
	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
338М	Фрукты свежие (мандарины)	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	10,00
	Итого за завтрак 9-го дня	**550**	***10,150***	***18,910***	***75,390***	***525,480***	***0,222***	***38,640***	***61,700***	***0,200***	***0,424***	***173,746***	***155,060***	***36,288***	***359,750***	***10,024***	***4,179***	***7,040***	***1,472***	**60,00**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								Цена
			Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	

Меню 10-го дня	*Завтрак*																			
769Л	Булочка домашняя	65	4,870	8,580	39,580	256,100	0,072	0,000	0,000	0,000	0,050	0,000	67,860	15,720	74,100	0,000	0,000	0,578	0,975	12,00
124МА	Каша молочная "Дружба"	250	6,250	7,250	30,120	211,120	0,088	0,662	34,000	0,088	0,150	145,000	155,000	33,750	196,250	62,500	5,110	38,750	0,662	40,00
97Л	Какао с молоком	200	4,600	3,600	12,600	100,400	0,040	0,680	17,300	0,000	0,170	143,000	130,000	34,000	220,000	12,000	2,290	38,000	1,090	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
	Итого за завтрак 10-го дня	555	*18,670*	*19,640*	*100,190*	*653,300*	*0,241*	*1,342*	*51,300*	*0,088*	*0,370*	*294,950*	*376,020*	*88,310*	*521,300*	*75,784*	*9,505*	*83,218*	*3,107*	*60,00*

	Итого за обед	*210,674*	*206,278*	*799,79*	*5936,756*	*2,4335*	*82,182*	*1014,536*	*5,1509*	*4,014*	*3316,646*	*3835,15*	*784,848*	*5116,36*	*633,606*	*228,197*	*642,172*	*35,679*
	Среднее значение за обед	*21,0674*	*20,6278*	*79,979*	*593,6756*	*0,24335*	*8,2182*	*101,4536*	*0,51509*	*0,4014*	*331,6646*	*383,515*	*78,4848*	*511,636*	*63,3606*	*22,8197*	*64,2172*	*3,5679*
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	**14%**	**31%**	**54%**													
	ВыполнениеСанПиН	**23%**	**22%**	**21%**	**22%**	**17%**	**12%**	**11%**	**5%**	**25%**	**28%**	**32%**	**26%**	**43%**	**63%**	**46%**	**2%**	**20%**
	Выполнение МР, % от суточной нормы	**23%**	**22%**	**21%**	**22%**	**17%**	**12%**	**11%**	**5%**	**25%**	**28%**	**32%**	**26%**	**43%**	**63%**	**46%**	**2%**	**20%**
	Среднесуточная потребность в пищевых веществах за обед для обучающихся с 12 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	*18-22,5*	*18,4-23*	*76,6-95,75*	*544-680*	*0,28-0,35*	*14-17,5*	*180-225*	*2-2,5*	*0,32-0,4*	*240-300*	*240-300*	*60-75*	*240-300*	*0,02-0,025*	*0,01-0,0125*	*0,8-1,0*	*3,6-4,5*
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся с 12 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	***90***	***92***	***383***	***2720***	***1,4***	***70***	***900***	***10***	***1,6***	***1200***	***1200***	***300***	***1200***	***0,1***	***0,05***	***4***	***18***

Распределение ЭЦ			Норма
	Завтрак	**21,83%**	**20-25%**