

Согласовано:  
 Директор  
 МБОУ: Рябичевская СОШ

Утверждаю:  
 Директор  
 ИП Сидоренко Сергей Алексеевич



С.А. Сидоренк

**Перспективное 10 дневное меню  
 по организации бесплатного питания обучающихся 5-11 классов  
 находящихся на совместном обучении (инклюзия)**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 го  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Могильный М.П.; Тутельян В.А. ДеЛи принт 2005 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Возраст с 3-8 лет

**МЕНЮ 1-го дня**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
97	Сыр (порциями)	20	5,06	5,06	6,5	80
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб йодированный	30	1,35	13,05	82,2	2,4
<b>Обед</b>						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
619	Тефтели	100	9,6	8,5	8,5	151
587	Соус томатный	30	1,3	4,8	4,7	70
679	Каша гречневая	180	10,08	12,96	49,5	364
994	Чай с лимоном	200/7/15	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	1,35	13,05	82,2	2,4
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
338	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144
	<b>Всего</b>	<b>1497</b>	<b>49,30</b>	<b>74,96</b>	<b>363,15</b>	<b>1387,90</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
342	Омлет запечённый с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5
	Зелёный горошек	20	0,3	0,1	2	19,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,3	7,4	8,5	106
170	Борщ с капустой и картофелем со	250/25/10	7,46	8,78	13,62	176,2
492	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
338	Фрукты свежие	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	<b>Всего</b>		<b>53,56</b>	<b>61,17</b>	<b>144,02</b>	<b>1395,10</b>

**МЕНЮ 3-го дня**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша жидкая молочная	200	4	2,2	18,2	220
96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
944	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/25	7,7	5,08	18,3	153
608	Котлеты	100	15,9	14,4	16	261
203	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Всего</b>			<b>41,66</b>	<b>49,95</b>	<b>169,63</b>	<b>1433,9</b>

*МЕНЮ 4-го дня*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
366	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/10	22,5	19,96	20,55	358,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
<b>Обед</b>						
197	Рассольник петербургский на курином бульоне со сметаной	250/25/10	8,46	8,08	20,62	191,2
493	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Всего</b>			<b>60,2</b>	<b>38,8</b>	<b>154,08</b>	<b>1227,2</b>

*МЕНЮ 5-го дня*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
124	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260
97	Сыр (порциями)	20	5,06	5,06	6,5	80
944	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	168
591	Гуляш	100	13,9	21,4	4	235
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Всего</b>			<b>46,79</b>	<b>56,46</b>	<b>159,98</b>	<b>1329,9</b>

*МЕНЮ 6-го дня*

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						

160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/25	8,1	4,58	21,16	160
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
682	Рис отварной	180	2,88	8,04	29,7	184,1
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
338	Фрукты свежие	150	1,35	0,3	12,15	64,5
<b>Всего</b>		<b>1710</b>	<b>43,99</b>	<b>45,43</b>	<b>178,08</b>	<b>1257,50</b>

**МЕНЮ 7-го дня**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
359	Сырники с морковью и сгущённым молоком	150/10	22,35	15	39	384
944	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
139	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250/25	11,4	7,68	22,46	207
485	Голубцы с мясом и рисом	100	8,6	6,7	6,6	125
297	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,58	10,98	37,08	277,2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Всего</b>		<b>1707</b>	<b>58,38</b>	<b>51,15</b>	<b>193,59</b>	<b>1498,30</b>

**МЕНЮ 8-го дня**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша жидкая молочная	200	4	2,2	18,2	220
97	Сыр (порциями)	20	5,06	5,06	6,5	80
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
71	Винегрет овощной	100	1,5	10,1	6,8	124
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/25/10	7,46	8,78	13,62	176,2
673	Тефтели куриные	100	19,1	13,9	6,8	232
202,203	Макаронные изделия отварные	180	11,4	1,63	56,76	291,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
<b>Всего</b>		<b>1735</b>	<b>57,87</b>	<b>45,36</b>	<b>177,53</b>	<b>1481,9</b>

**МЕНЮ 9-го дня**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						

<b>Завтрак</b>						
342	Омлет запечённый с сыром	150	18,6	27,9	2,7	340,5
	Зелёный горошек	20	0,3	0,1	2	19,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250/25	7,7	5,08	18,3	153
590	Жаркое по - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
949	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
	<b>Всего</b>	<b>1770</b>	<b>54,65</b>	<b>53,67</b>	<b>117,35</b>	<b>1206,4</b>

**МЕНЮ 10-го дня**

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
124	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	40	260
96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб йодированный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
<b>Обед</b>						
187	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/25/10	7,46	7,88	10,52	144,2
493	Птица или кролик тушёные в сметанном соусе	100	11,69	6,79	0,35	110
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8
994	Чай с лимоном	200/7/15	0,3		15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,35	13,05	82,2
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,55	0,99	12,75	77,7
	<b>Всего</b>	<b>1752</b>	<b>43,09</b>	<b>49,56</b>	<b>163,58</b>	<b>1310,1</b>
	<b>Итого</b>	<b>10171</b>	<b>509,49</b>	<b>526,51</b>	<b>1820,99</b>	<b>13528,2</b>