



Понедельник 1 неделя

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Рассказово (платные обеды) на 2023-2024 учебный год



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
50	Комплексный обед	30	0,3	1,46	1,62	20,28	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18		
99	Икра кальмаров (консервы овощные замоченные)	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,1	13,29	0	3,04	54,06	235,31	34,37	1,04		
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	190	7,2	12	20	216	0,24	0	0,02	0,19	57,94	160	32,6	2,1		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65		
	Итого	16,28	19,51	112,78	692,78	0,443	14,105	1,97	3,885	133,27	501,29	136,22	11,315			

Вторник 1 неделя																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Комплексный обед	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05		
551	Суп картофельный с борщами (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	52,29	0,02	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21			
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	60	9,18	6,27	8,53	127,25	26,4	15,6	57,6	1,32	0,042	0,12	0,21			
203	Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	150	5,1	7,5	28,9	201,9	0,06	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75			
707	Салат фруктовый	200	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	8	2,8	0,75			
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55			
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8			
	Итого	27,12	20,15	119,69	782,16	26,298	25,43	57,6	5,435	99,24	102,592	68,15	5,045			

Среда 1 неделя																
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
54-19-20/04	Комплексный обед	30	0,9	0,048	1,8	11,049	0,024	0,009	1,2	0,009	0,171	5,3	16,2	5,3		
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03		
Фирменное блюдо	Рис отварной	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12		
304	Чай с сахаром	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53		
376	Хлеб пшеничный	200	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55			
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55			
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8			
	Итого	20,27	23,318	108,19	713,499	0,485	14,714	28,2	3,844	62,491	249,4	111,44	12,145			

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
113	Комплексный обед	250	2,56	5,54	11,62	115,75	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	53,37	3,25		
Фирменное	Птица запеченная	80	1,733	10,66	0	165,34	0,032	0	16	0,136	32	114,66	16	1,6		
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
Пр	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
Пр	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
Итого		40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	8,05	30,45	11,55	0,385	
			27,9	19,44	89,43	654,25	1,523	8,05	111,65	0,741	234,6	418,96	119,22	7,925		

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
47	Комплексный обед	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95		
88	Салат из квашеной капусты	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82		
263	Рагу из свежей капусты с картофелем	150	16,02	9,86	27,6	266,1	4,6	63,25	235	4,09	0	0,18	13,2	5,47		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
Пр	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	8,05	30,45	11,55	0,385	
Итого			23,82	17,19	81,195	578,21	4,6149	81,991	235,68	6,865	62,854	102,23	70,68	11,405		

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
101	Комплексный обед	250	2,46	3,39	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,97	22,77	0,87			
Фирменное	Суп картофельный с грибами (с рисом)	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
707	Сал. фаршовой	200	0,1	0	25,6	108	3	0	0,4	0	0,04	0	0	0		
Пр	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	8,05	30,45	11,55	0,385	
Итого			19,83	24,24	103,11	713	3,431	8,385	36	3,155	68,26	216,03	66,77	12,775		

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
47	Комплексный обед	30	0,7	1,6	1,2	21,8	0,003	0,001	0,68	0	0,034	2,1	4	0,95		
82	Салат из квашеной капусты	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18		
390	Колетя картофель и картофель	90	11	13,5	13,33	219	0,08	0,39	10,9	0,079	48,49	172,8	29,3	0,7		
349	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
Пр	Компот из свежих фруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
Пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	8,05	30,45	11,55	0,385	
Итого			2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	8,05	30,45	11,55	0,385	

		Среда 2 недели												
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
														Итого
102	Комплексный обед	250	5,4	5,25	16,5	0,227	5,82	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05	
551	Суп картофельный с боровыми (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21	
	Гречка на куриного филе	60	5,51	2,73	1,62	6,19	0,06	18,79	0,19	18,8	49,8	7,605	4,39	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0	0	0	13,6	22,13	11,72	2,13	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	0,036	0	0	0	7,2	8,05	11,55	0,385	
	Итого	2155	14,53	14,53	109,82	6,538	6,16	45,79	2,755	96,23	193,48	36,075	11,345	

		Четверг 2 недели												
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
														Итого
50	Комплексный обед	30	0,3	1,46	1,62	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18	
103	Суп картофельный (консервы овощные замороженные)	250	2,73	2,8	20,45	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98	
	Каша гречневая рассыпчатая	60	9,16	6,56	8,92	0,2	0,204	3,504	0,696	2,21	105	20	1,4	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
10 19	Салат гречневый на овощном отваре с растительными	30	0,47	2,5	3,73	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	0,035	0	0	0	14	14	8	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	0,036	0	0	0	7,2	8,05	11,55	0,385	
	Итого	27,23	18,37	13,496	79,67	0,223	13,489	15,834	2,861	64,02	460,6	232,95	17,575	

Итого 22,54 23,36 127,47 811,14 1,384 15,241 44,73 3,284 142,314 381,33 132,95 6,685

Листинга 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
54-21а-2020/2	Комплексный обед	30	0,6	0,099	3,05	15,65	0,0051	0,033	0,6	0,35	0,13	11,1	10,7	3,4				
88	Шоколад с сахаром	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82				
291	Плов из свежей капусты с картофелем	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4				
349	Котлет на смеси сухобитков	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385				
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65				
<b>Итого</b>			<b>26,96</b>	<b>24,299</b>	<b>134,865</b>	<b>874,04</b>	<b>44,1711</b>	<b>52,903</b>	<b>156,6</b>	<b>7,185</b>	<b>55,23</b>	<b>134,96</b>	<b>87,69</b>	<b>8,615</b>				

\*Меню составлено в соответствии со  
содержимым рецептур. Содержимое рецептур  
обобщено по видам учреждений питания, указанных в ЦД

В. А. Тугельная - М.: ДеЛи принт, 2017г. Новейший  
сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для  
предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом  
Славянской книги", 2015 г. Справочник по диетологии  
под редакцией академика РАМН В. А. Тугельная, М. А.  
Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.