

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 А.С. Павлов



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся из многодетных семей г. Рассказово
 5-11 класс на 2023-2024 учебный год



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность [ккал]	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Фирменное блюдо	Завтрак	90	13,75	9,84	13,39	197,12	0,3	0,3	5,25	1,05	38,85	157,5	30	1,87		
203	Котлеты домашние	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
349	Макаронные изделия отварные с маслом	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ПР	Компот из смеси сухофруктов	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,036	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385		
ПР	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65		
	Хлеб ржаной															
	Итого		24,78	18,39	123,95	761,23	0,451	1,1	5,25	3,655	71,94	268,45	90,05	5,615		

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность [ккал]	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Фирменное блюдо	Завтрак	90	6,4	12,41	7,5	163,2	0,28	0,18	0	0,47	19,08	126,76	22,6	1,49		
312	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		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
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		17,85	18,16	89,7	593,96	1,541	5,4	33,15	1,075	231,25	366,16	98,18	6,785		

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
291	Завтрак																		
	Плов из птицы	240	19,44	18,96	43,44	429,6	0,16	7,2	22,08	33,2	55,7	206,56	64,75	2,24					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,2	0,2	14	14	8	2,8					
	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					
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65					
	Итого		25,21	19,91	98,44	682,03	0,251	11,2	22,08	332,655	84,95	251,01	92,3	7,075					

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58						
15	Сыр (порцидими)	15	6,45	4,4	0	53,75	0,01	0,11	39	0,1	132	75	5,25	0,15						
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0							
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13						
111	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						
111	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65						
	Итого		19,15	16,65	82,67	546,28	0,271	0,38	84	3,555	167,35	261,58	81,53	6,895						

Литница 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
390	Котлеты рыбные любительские	90	11	13,5	13,33	219	0,08	0,39	10,9	0,079	48,49	172,8	23,5	0,7		
312	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		
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	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 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			19,01	16,74	91,14	592,16	1,321	5,94	44,05	0,684	108,39	284,6	73,35	3,775		

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,64	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3				
15	Сыр (попцлиями)	15	6,45	4,4	0	53,75	0,01	0,11	39	0,1	132	75	5,25	0,15				
14	Магдо сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
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	0,455	7,2	0	8	1,65				
Итого			17,12	21,25	105,39	665,08	0,501	2,81	150,6	1,255	247,79	282,45	84,5	4,445				

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
263	Рягу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	0	0,95	28,24	228,84	57,61	2,84				
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	0	8	1,65				
Итого			20,64	40,26	66,88	702,63	0,421	2,11	0	1,405	57,09	281,42	88,89	7,005				

Среда 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Фирменное блюдо	Завтрак																	
	Азу	90	6,4	12,41	7,5	163,2	0,28	0,18	0	0,47	19,08	126,76	22,6					1,49
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140					5,01
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8					2,8
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	0					1,65
	Итого		21,07	17,46	102,34	647,49	0,571	4,18	0	1,125	62,93	381,21	190,15					11,335

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Фирменное блюдо	Завтрак																		
	Птица запеченная	90	19,5	11,997	0	186	0,036	0	18	0,153	36	128,997	18					1,8	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01					0,53	
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	0	0					1,65	
	Итого		28,47	18,167	80,54	601,93	0,137	0,27	45	1,208	67,46	243,077	68,29					6,495	

Литинца 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76				
312	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				
379	Корейский напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4				
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		25,81	15,55	95,53	629,72	1,321	5,38	49,15	0,905	247,37	316,2	96,38	7,055				

*Меню составлено в соответствии со сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для

обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.Г. Могильного и

В.А. Тугельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2017г.

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