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

(подпись)
М.П.

Согласовано
Директор
МБОУ СОШ

(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей льготных категорий
(малообеспеченные на 20 руб.) г. Рассказово

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	150/10	7,7	7,7	38,2	244,9	0,034	0,07	28,8	0,15	100	50,26	7,5	0,5
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	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		11,19	8,075	65,78	372,58	0,072	0,34	28,8	0,637	122,225	105,01	31,6	3,043

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128	1,3	71,6	0,4	1,9	18,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		10,06	12,475	52,51	362,28	92,348	126,7	128	1,787	87,955	35,15	16,94	19,043

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	3,375	1,05	30,09	153	195	0,015	282	1,4	26,25	0,08	9,75	0,375
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,016	0,012	6,42	5,6	0,232	22,82	16,4	10,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		6,495	1,505	75,7	352,04	195,054	0,027	288,42	7,487	35,107	55,52	38,52	11,048

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													

3	Бутерброд с сыром	50	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Итого		**8,5**	**11,1**	**53,8**	**341,9**	**124,06**	**22**	**116**	**2,75**	**12,02**	**34,54**	**7,68**	**1,15**

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**9,24**	**10,325**	**46,71**	**316,43**	**0,348**	**101,42**	**53,7**	**0,787**	**85,555**	**130,75**	**35,06**	**1,913**

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128	1,3	71,6	0,4	1,9	18,1
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	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**6,79**	**8,975**	**50,78**	**311,08**	**92,338**	**26,97**	**128**	**1,787**	**93,825**	**55,15**	**26**	**20,643**

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
181	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	3,375	1,05	30,09	153	195	0,015	282	1,4	26,25	0,08	9,75	0,375
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		**9,735**	**5,025**	**73,5**	**380,68**	**195,038**	**0,285**	**282**	**1,887**	**48,475**	**54,83**	**33,85**	**2,918**

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Итого		**8,5**	**11,1**	**53,8**	**341,9**	**124,06**	**22**	**116**	**2,75**	**12,02**	**34,54**	**7,68**	**1,15**

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													

204	Макароны отварные с сыром	150/10	7,7	7,7	38,2	244,9	0,034	0,07	28,8	0,15	100	50,26	7,5	0,5
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	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**11,19**	**8,075**	**65,78**	**372,58**	**0,072**	**0,34**	**28,8**	**0,637**	**122,225**	**105,01**	**31,6**	**3,043**

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
382	Какао с молоком	*200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Итого		**8,84**	**10,425**	**60,81**	**365,23**	**124,338**	**23,42**	**169,7**	**1,587**	**77,845**	**128,66**	**32,57**	**1,783**

*Меню составлено в соответствии со сборником рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г.