



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Рассказово с 7 до 11 лет на 2023-2024 учебный год



Понедельник. 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
50	Комплексный завтрак	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18				
Фирменное блюдо	Яйра кабачковая (консервы овощные заморозные)	90	13,75	9,84	13,39	197,12	0,3	0,3	5,25	0	38,85	157,5	30	1,87				
203	Колбасы домашние	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
349	Мясоронные изделия отварные с маслом	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96					
ПР	Комлот из смеси сухобулгуров	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275					
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	5,4	0	6	1,24					
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	5,4	0	6	1,24					
	Итого		23,785	19,65	116,245	737,63	0,444	1,115	7,2	3,525	68,02	289,28	101,45	10,275				

Вторник. 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. едкая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Фирменное блюдо	Комплексный 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				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13					
ПР	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2				
ПР	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,025	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	5,4	0	6	1,24					
	Итого		19,685	20,69	80,175	585,78	1,602	16,8	73,15	45,145	336,08	438,59	112,28	8,395				

Пищевые вещества	Энергетики	Витамины (мг)	Минеральные в-ва (мг)

З76	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Фрукты свежие (блоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		27,875	19,827	81,835	622,73	0,16	10,285	46,95	1,278	79,54	274,907	88,69	13,355

Пятница 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				
54-213-2020/2	Комплексный завтрак	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				
	Кумбура сахарная	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76				
	Котлеты куриные рубленые	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				
312	Пюре картофельное	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4				
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2				
ПР	Молоко в индивидуальной упаковке	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24				
	Хлеб ржаной																	
	Итого		30,915	20,449	98,855	707,99	1,3871	8,013	89,75	45,125	483,4	498,6	129,78	10,135				

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

В. А. Тутельяна, - М.: ДеЛит плюс, 2017г. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, - М.: ООО "Дом Славянской кухни", 2015 г. Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.