



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Кирсанова с 7 до 11 лет на 2023-2024 год (льготное питание)

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	l	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	17,33	10,66	0	165,34	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	2,58	219	0,022	0,0035
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		35,385	21,79	114,355	774,03	0,535	0,557	8,81	155,4	8,69	103,95	354,7	180,65	11,1	559,88	969,3	36,78315	2,1123

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	l	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129,04	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	80	9,6	12,8	12	202,4	0,06	0,07	0,28	5,02	4,24	34,53	115,2	26,64	1,89	168,5	183,47	13,66	14,72
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		19,875	24,39	102,575	676,97	0,313	0,552	22,77	166,16	8,31	150,84	280,1	98,85	8,56	714,3	1340,87	42,188	15,53595

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	0,06	6,88	97,6	1,44	13,8	54,6	20,8	0,87	93	410,4	16,76	0,24
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036
697	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123	0,07	0,25	1,05	26,47	123,08	210,77	156,93	24,62	0,17	75,39	243,08	18,47	3,53
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		30,875	49,84	85,885	902,85	0,593	1,015	9,82	232,37	126,87	288,56	472,63	118,28	5,81	799,5	1172,7	35,23106	3,77831

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,1	0,06	3,72	120,8	1,51	30,4	96,2	26,8	1,28	96,4	363	16,68	3,64
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2	0,077	0,372	0	0	0	6	0	6,6	1,37	201	38,3	0	0,001
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		22,055	17,33	145,475	820,55	0,5	0,894	3,77	135,82	6,02	154,09	292,5	97,25	7,48	601,61	612,08	16,69	3,64907

Пятница 1 неделя

Энергетик

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-23-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,24	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,78	8,72	11,68	176,86	0,06	0,08	0,15	13,34	0,27	31,34	68,27	18,54	1,58	4401	182,67	0,03	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		24,495	19,05	101,705	674,29	0,263	0,512	20,23	173,93	3,74	129,52	188,02	68,55	6	4916,35	627,82	36,53	0,42795

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	48,92	0,18
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	9,9	16,8	3,15	201,9	0,24	0,01	0,16	7,3	0,41	16,96	112,9	20	1,31	102,4	257,7	0,0008	0,002
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		25,055	27,71	116,025	790,01	0,413		5,09	39	50,65	123,11	253,67	102,65	8,06	889,72	654,7	69,7216	7,39075

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,24	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		13,715	16,73	92,775	571,03	0,363	0,502	14,83	127,26	5,16	144,87	226,3	81,61	5,49	399,01	453,18	14,96	0,22807

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0
279	Тефтели в томатном соусе	80	7,43	17,19	12,39	237,84	0,08	0,06	23,07	310,67	1,27	93,6	61,87	1,51	0,1	109,68	194,67	0,02	0,02
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,105	27,14	114,915	775,69	0,313	0,492	39,81	456,62	9,53	177,84	197,82	56,16	4,684	723,98	722,78	21,59	0,22795

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129,04	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
297/54-3соус-2020	Фрикадельки из кур в томатном соусе	80	9,98	14,8	5,89	197,8	0,032	0,16	0	16	0,136	32	114,67	16	1,6	58,4	168,9	0,015	0,001754
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Фрукты свежие (банан)	200	3	0	44,8	191,2	0,077	0,372	0	0	0	6	0	6,6	1,37	201	38,3	0	0,001
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		28,355	27,29	157,465	956,67	0,452	1,024	12,29	172,54	6,216	129,31	375,57	186,81	12,64	793,2	959,6	22,343	3,518704

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	l	Se
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,6	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	0,00035	0
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,8	12	11,85	194,6	0,07	0,072	0,35	9,69	0,5	43,1	153,56	20,9	0,6	54,56	313,07	0,011	0,001
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			25,255	23,43	119,005	784,49	0,435	0,589	15,36	158,09	5,84	171,05	362,26	110,55	6	611,86	1394,37	44,47135	2,80895

Пятница 1 неделя

Энергетич

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эquiv					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-23-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,3	0,1	0,95	6,4	0,02	0,01	5,25	21,45	0,14	7,25	10,25	3	0,23	1,75	64,75	0,75	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,24	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,78	8,72	11,68	176,86	0,06	0,08	0,15	13,34	0,27	31,34	68,27	18,54	1,58	4401	182,67	0,03	0
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		24,495	19,05	101,705	674,29	0,263	0,512	20,23	173,93	3,74	129,52	188,02	68,55	6	4916,35	627,82	36,53	0,42795

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	48,92	0,18
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	80	9,9	16,8	3,15	201,9	0,24	0,01	0,16	7,3	0,41	16,96	112,9	20	1,31	102,4	257,7	0,0008	0,002
54-бг-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		25,055	27,71	116,025	790,01	0,413		5,09	39	50,65	123,11	253,67	102,65	8,06	889,72	654,7	69,7216	7,39075

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.экв					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	І	Se
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,24	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,8	105	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		13,715	16,73	92,775	571,03	0,363	0,502	14,83	127,26	5,16	144,87	226,3	81,61	5,49	399,01	453,18	14,96	0,22807