



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Кирсанова
на 2024-2025 год (платное питание) 84 руб (без супа) 100 руб (с супом)**

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эqv					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный обед																				
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,48	5,73	18	157,38	0,13	0,07	4,65	151	1,89	38	120,25	33,5	1,6	120,5	453,75	0,02	0,0025	
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	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	0,0277	0,00013	
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	805	38,345	24,64	122,075	842,07	0,523	0,572	8,7	213,96	9,05	116,35	399,85	186,05	11,26	601,78	1047,35	0,0705	0,01488	

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эка					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se	
Комплексный обед																				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045	
Фирменное блюдо	Тефтеля "Ёжик в тумане"	80	13,12	12,1	9,9	267,4	0,25	1,22	28,8	21,6	0,9	70,2	46,5	1,2	0,075	114,01	146,3	0,01	0,21	
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	8	26,26	197,7	0,14	0,13	12,24	38,52	2,37	46,8	100,8	33,6	1,2	193,2	748,8	0,034	0,00096	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11	
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		805	23,955	25,75	101,785	805,55	0,51	1,744	48,19	220,97	5,515	210,81	238,85	84,57	4,96	712,07	1412,2	0,0843	0,32936	

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эка					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se	
Комплексный обед																				
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	0,07	8,6	122	1,8	17,25	68,25	26	1,08	116,25	513	0,0209	0,0003	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	80	7,3	2,32	11,24	76,6	0,001	0,04	0,01	12	0,072	17,12	59,9	11,1	1,46	276,3	177,7	0,0312	0,001	
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,53	278,26	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32	0,66	202,6	61,3	0,0277	0,0096	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018	
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		805	23,225	13,75	132,975	731,01	0,264	0,622	9,18	182,75	6,102	189,12	363,45	115,05	6,23	902,65	1000	0,1698	0,02065	

Четверг 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	I	Se	
Комплексный обед																				
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
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	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11	
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	
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		840	21,95	19,02	110,575	704,13	0,561	0,582	16,28	133,27	7,295	172,3	330,8	106,52	9,055	503,15	1117,53	0,0516	0,12087	

Пятница 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	I	Se	
Комплексный обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,025	0,03	13,4	123,25	0,555	37	32,25	15,5	0,575	119,5	218	0,017	0,00038	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	12,78	8,72	11,68	176,86	0,05	0,07	0,14	13,3	0,26	31,2	68,27	18,48	1,56	4401	183,47	0,012	0,00014	
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	0,0277	0,00013	
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		805	26,315	21,75	113,255	752,09	0,238	0,492	13,59	172,31	3,885	135,55	193,32	65,53	5,895	4988	557,07	0,0567	0,0086	

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эка					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
	Комплексный обед																		
113	Суп-лапша домашняя	250	7,6	5,7	20	161,1	0,05	0,04	1,1	6,37	59	63	28,08	44	1,9	442,9	58,74	0,0611	0,00022
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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,2	47,86	318,53	0,28	0,16	0	36,6	5,31	18,6	240	160	5	198,6	292	0,0297	0,00466
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018
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	805	33,075	32,45	121,085	908,18	0,683	0,682	1,83	63,56	67,03	245,31	520,28	269,95	11,24	1051,4	856,44	0,1816	0,01663

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эка					Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
	Комплексный обед																		
Фирменное блюдо	Суп рыбный с крупой	250	4,2	2,8	4,6	142,7	0,02	0,02	1,48	96,8	1,01	154,6	62,6	13,38	0,37	143,1	154,6	0,8	0,54
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	1	0,21	2,89	668	10,01	61,98	318	51,72	6,03	1763,7	491,7	2,13	48,48
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	755	28,225	46,744	94,165	989,75	1,103	0,582	4,42	765,1	12,51	269,33	420,1	87,35	9,23	2176,6	731,3	2,93	49,02795

Среда 2 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	І	Se
Комплексный обед																			
96	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	23,75	135	0,077	0,05	14,3	122	6,79	16,75	57,75	28	1,03	242,18	406,7	0,0196	0,0009
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	200	7,06	7,3	43,6	269,3	0,08	0,04	0	35,46	1,58	14,6	53,3	9,3	0,93	197,7	70,6	0,0277	0,00013
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0036
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		805	22,125	29,9	138,495	903,19	0,33	0,512	39,22	468,73	11,04	167,1	209,62	57,66	4,17	826,78	769,59	0,06754	0,03258

Четверг 2 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	І	Se
Комплексный обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,037	0,042	6,82	160,25	0,675	32,5	44,25	23,2	1,065	129,92	318,7	0,0203	0,00045
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
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,53	278,26	0,04	0,04	0	35,46	1,92	8	96	32	0,66	202,6	61,3	0,0277	0,0096
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19	78,6	0	0,01	0,28	0,6	0,17	25,56	15	11,32	0,69	5,94	134,4	0,02	0,11
ПР	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003
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		905	21,885	28,05	129,045	860,91	0,222	0,614	17,15	217,31	4,501	149,81	313,22	106,77	8,145	691,86	1025,3	0,085	0,130054

Питание 2 недели

№ 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	І	Se	
	Комплексный обед																			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,19	0,07	5,95	121,5	2,09	33,75	100,5	36,25	1,85	119,75	478	0,019	0,0025	
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,125	0,12	7,35	35,25	0,018	0,02	0	6,15	0,375	3,3	12	2,1	0,285	47,25	16,35	0,0006	0	
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,43	0,44	2,24	131,48	1,16	34,38	278,78	70,12	3,46	440,83	554,18	0,00134	0,00044	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,09	0,0018	
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	770	29,49	46,13	100,385	925,13	0,751	1,002	8,76	272,42	5,935	218,18	530,58	154,42	8,625	915,33	1296,53	0,11094	0,01269	