



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся льготных категорий г. Кирсая
2024-2025 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	I	Se
Комплексный завтрак																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	0,54	53,8	2,53	126	185	49	1,3	338	215	0,0516	0,0031
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2
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
	Итого	425	10,475	11,95	64,775	409,65	0,205	0,223	3,03	54,2	4,01	172,65	223,7	64,77	2,78	459,49	276,99	0,0516	2,0031
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

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эква					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se	
Комплексный завтрак																				
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,7	10,3	40,9	280	0,05	0,18	0,91	26,32	1,33	68,19	131	1,8	17,24	113,6	183,2	0,0208	0,0046	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,017	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023	
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	
	Итого	425	12,275	14,95	65,475	445,65	0,115	0,26	1,64	43,57	3,83	242,44	293,3	46,35	19,24	281,75	438,45	0,0325	0,0141	
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 завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,18	0,73	26,32	1,28	151,4	122,2	48,5	0,36	112,6	186,2	0,0208	0,00248	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2	
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	
	Итого	425	7,675	5,83	44,995	264,67	0,085	0,253	3,22	26,72	2,76	198,05	160,9	64,27	1,84	234,09	248,19	0,0208	2,0097	
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.экв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se	
Комплексный завтрак																				
54-16к-2020	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	0,53	33,25	1,46	115	123	27	0,5	335	156	0,0499	0,0041	
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	
	Итого	425	7,975	7,35	61,575	323,05	0,115	0,183	4,58	33,25	3,06	160,25	169,3	45,25	4,2	465,25	431,25	0,0579	0,0193	
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	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2	
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	0,653	0,562	3,75	50,67	66,2	149,71	419,68	244,77	10,72	1016,14	699,18	0,0916	2,01483	

Вторник 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	I	Se
Комплексный завтрак																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	0,52	52,4	2,38	138	232	63	1,9	346	273	0,0513	0,0146
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,017	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023
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
	Итого	425	15,175	17,45	58,775	451,45	0,275	0,25	1,25	69,65	4,88	312,25	394,3	107,55	3,9	514,15	528,25	0,063	0,0241
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	0,1	0,1	1,878	169,05	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	0,0019	0,0009
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	0,203	0,472	3,408	266,15	11,69	225,6	371,2	93,88	5,85	747,55	680,05	0,8019	0,54885

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	I	Se
Комплексный завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194	0,11	0,306	101,8	0,234	1,71	88,21	267,7	212,13	27,24	167,06	0,47	0,157	0,087
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2
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
	Итого	425	8,175	4,3	60,575	315,65	0,135	0,379	104,29	0,634	3,19	134,86	306,4	227,9	28,72	288,55	62,46	0,157	2,0942
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.эв					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный завтрак																				
1043	Блинчики	100	7,9	7,8	28,9	218,8	0,025	0,105	0,725	33,1	0,17	76,85	68,6	9,24	0,22	41,82	104,65	0,0072	0,0034	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,06	0,75	8,28	44,13	0,009	0,057	0,15	7,1	0,27	46,05	32,9	5,1	1,05	19,5	54,75	0,001	0,00045	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,017	0,68	17,25	1,1	143	130	34,3	1,1	49,9	220	0,0117	0,0023	
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	
	Итого	340	15,535	13,2	61,755	428,58	0,099	0,242	1,605	57,45	2,94	297,15	263,8	58,89	3,27	229,47	414,65	0,0199	0,0133	
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	

Пятница 2 неделя

№ 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	
Комплексный завтрак																				
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,18	0,73	26,32	1,28	151,4	122,2	48,5	0,36	112,6	186,2	0,0208	0,00248	
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02	
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	
	Итого	425	7,875	5,83	68,295	348,47	0,085	0,243	0,8	26,32	2,71	184,45	160,4	60,75	1,46	231,35	242,45	0,0308	0,0297	
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	0,35	0,363	1,84	108,3	0,95	28,24	228,8	57,61	2,84	362,11	455,22	0,00106	0,00036	
686	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,2	63,2	0	0,01	2,44	0,4	0,08	15,4	6,4	5,52	0,58	3,24	26,74	0	2	
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	0,641	0,805	10,28	236,35	4,895	116,44	380	116,73	7,485	801,35	1040,31	0,02066	2,01081	