



Согласовано



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Кирсанова  
2023-2024 год (многолетнее)

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.эвк					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Завтрак																				
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		26,855	16,86	81,775	564,89	0,373	0,492	4,05	54,1	6,77	74,75	266,3	150,25	9,43	432,58	576	20,8228	0,11225	

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг); А - мкг рет.эвк					Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	рр	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Завтрак																				
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		16,925	19,5	80,775	545,75	0,283	0,522	14,53	37,12	7,81	123,28	245,5	77,89	7,62	610,5	1111,47	42,168	15,53595	

## Среда 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	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
<b>Завтрак</b>																			
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	364,11	455,22	0,00106	0,00036
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
<b>Итого</b>			<b>18,765</b>	<b>40,01</b>	<b>61,085</b>	<b>665,75</b>	<b>0,433</b>	<b>0,715</b>	<b>1,89</b>	<b>108,6</b>	<b>2,44</b>	<b>80,99</b>	<b>268,3</b>	<b>79,86</b>	<b>5,67</b>	<b>633,91</b>	<b>540,22</b>	<b>0,00106</b>	<b>0,00831</b>

## 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	Са	Р	Mg	Fe	Na	К	I	Se
<b>Завтрак</b>																			
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
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
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
<b>Итого</b>			<b>11,425</b>	<b>12,9</b>	<b>83,875</b>	<b>495,35</b>	<b>0,353</b>	<b>0,482</b>	<b>10,05</b>	<b>20,02</b>	<b>4,71</b>	<b>133,69</b>	<b>207,3</b>	<b>72,85</b>	<b>7,03</b>	<b>330,21</b>	<b>488,78</b>	<b>0,012</b>	<b>0,00837</b>

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Завтрак</b>																			
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	<b>Итого</b>		<b>21,505</b>	<b>14,72</b>	<b>82,855</b>	<b>547,81</b>	<b>0,203</b>	<b>0,462</b>	<b>0,2</b>	<b>40,24</b>	<b>2,95</b>	<b>95,09</b>	<b>147,77</b>	<b>47,79</b>	<b>5,11</b>	<b>4819,8</b>	<b>320,67</b>	<b>20,83</b>	<b>0,10795</b>

## Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
<b>Итого</b>			<b>17,725</b>	<b>22,9</b>	<b>88,625</b>	<b>608,15</b>	<b>0,373</b>	<b>0,382</b>	<b>4,21</b>	<b>33,9</b>	<b>3,45</b>	<b>72,71</b>	<b>231,2</b>	<b>67,25</b>	<b>6,54</b>	<b>535,4</b>	<b>607,7</b>	<b>20,8016</b>	<b>7,21075</b>	

## Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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	
<b>Завтрак</b>																				
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
<b>Итого</b>			<b>11,025</b>	<b>12,5</b>	<b>74,875</b>	<b>450,95</b>	<b>0,323</b>	<b>0,462</b>	<b>0,05</b>	<b>15,02</b>	<b>4,51</b>	<b>117,69</b>	<b>196,3</b>	<b>63,85</b>	<b>4,83</b>	<b>304,21</b>	<b>210,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00807</b>	

## Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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
Завтрак																			
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			16,155	23,19	83,565	608,79	0,223	0,442	23,12	337,57	3,95	157,35	141,37	30,76	3,63	528,48	332,67	20,82	0,12795

## Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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
Завтрак																			
297/54-3соус-	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 (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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			22,805	22,8	99,865	678,65	0,375	0,642	14,05	48,5	5,916	111,75	351,97	168,25	12,53	514,4	969,9	22,325	3,518004

## Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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
Завтрак																			
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
Итого			16,725	18,5	86,425	575,35	0,273	0,524	10,6	56,79	3,92	141,85	273,86	80,15	4,33	484,56	1001,07	28,511	0,80895

## Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			еская 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	
	<b>Завтрак</b>																			
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	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	<b>Итого</b>		<b>16,725</b>	<b>18,5</b>	<b>86,425</b>	<b>575,35</b>	<b>0,273</b>	<b>0,524</b>	<b>10,6</b>	<b>56,79</b>	<b>3,92</b>	<b>141,85</b>	<b>273,86</b>	<b>80,15</b>	<b>4,33</b>	<b>484,56</b>	<b>1001,07</b>	<b>28,511</b>	<b>0,80895</b>	