



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Кирсанова
2023-2024 год (платное питание) 66 (без супа) 78 (с супом)**

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	K	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	19,95	2,5	
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	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	27,7	0,13	
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		39,34	24,78	131,775	886,37	0,601	0,592	10	190,61	9,625	115,4	392,1	190,9	11,795	648,28	1087,95	47,6734	2,64225	

Вторник 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
Комплексный обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,035	0,038	10,3	161,25	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	12	16	15	253	0,07	0,08	0,34	6,27	5,31	43,16	144	33,34	2,34	210,67	229,34	17,07	18,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,13	8	26,26	197,7	0,16	0,15	136	42,8	2,6	52	112	37,33	1,3	214,6	832	0,038	0,001
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			23,435	29,85	113,485	799,15	0,368	0,61	150,69	210,32	10,125	179,36	345,55	120,12	9,55	836,02	1652,09	17,136	18,41735

Среда 1 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 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	20,95	0,3
263	Рагу из свинины	280	18,67	48,1	27,53	604,8	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
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			29,795	52,33	100,535	975,75	0,623	0,862	10,89	253,78	4,45	104,38	386,53	118,37	7,37	826,88	1152,18	20,95134	0,30839

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	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	20,85	4,55	
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	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		21,155	18,88	113,275	705,23	0,483	0,552	14,7	171,02	6,6	171,69	327,55	106,35	8,63	450,71	942,53	20,862	4,55837	

Пятница 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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Комплексный обед																				
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	
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,28	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	18,68	0,27	
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	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	27,7	0,13	
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		26,615	21,85	114,205	758,49	0,293	0,522	39,05	210,83	4,29	139,91	208,82	75,29	12,29	4988,75	706,02	47,16	0,50795	

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	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	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	61,15	0,22
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	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	27,7	9,6
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			27,775	30,65	132,155	891,31	0,433	0,432	5,31	49,13	62,93	137,71	283,28	119,25	8,6	1028,9	681,74	88,8516	9,83075

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
Комплексный обед																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,1	84,48	0,05	0,04	33,6	140,28	0,81	33,97	37,5	22,2	6,72	118,5	303	18,68	0,27
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			14,075	17,73	94,375	587,93	0,373	0,502	33,65	155,3	5,32	151,66	233,8	86,05	11,55	422,71	513,78	18,69	0,278075

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
Комплексный обед																			
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	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	27,7	0,13
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			22,465	29,84	130,565	869,99	0,34	0,512	42,67	489,88	11,27	184,95	222,67	64,06	5,12	821,11	821,72	28,4896	0,25885

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	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	0,035	0,038	10,3	161,25	0,615	34,45	43,25	26,2	1,18	129,75	286,75	0,02	0,0004
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	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	29,73	4,66
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	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		28,585	30,25	134,975	909,18	0,48	0,72	24,35	218,85	7,861	150,8	455,22	234,45	14,71	693,75	1329,65	29,775	4,678404

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	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	19,95	2,5	
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	
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	200	4,13	8	26,26	197,7	0,16	0,15	136	42,8	2,6	52	112	37,33	1,3	214,6	832	0,038	0,001	
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		28,48	26,62	132,085	881,43	0,521	0,654	142,35	195,14	7,015	191,9	414,36	127,83	6,765	705,16	1703,42	19,9996	2,50995	