

Утверждаю
 Директор ООО
 "Новая Система Услуг"
 Е.В. Писарева



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 5-11 классов ОБЗ
 (на 40 руб.) на учебный год 2022-23г. г. Рассказово

Понедельник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
99	Комплексный завтрак	250	2,85	4,95	9,1	93,79	0,1	13,29	0	3,04	54,06	235,31	34,37	1,04
349	Суп из овощей	200	1,16	0,3	47,26	195,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
ПР	Кондитерское изделие (печенье "Луношко")	50	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	0,01	0,1	0
	Итого		9,52	9,055	95,38	502,2	0,188	14,09	19,5	4,117	80,825	313,94	79,84	2,413

Вторник 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Комплексный завтрак	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05
551	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	52,93	0,02	0	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21
389	Грени из пшеничного хлеба	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Сок фруктовый	30	2,95	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
738	Хлеб пшеничный	80	3,8	3,3	37	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1
	Итого		14,83	9,305	102,97	567,46	13,305	10,23	69	2,297	68,675	76,23	58,56	5,573

Среда 1 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Комплексный завтрак	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
376	Рассольник Ленинградский	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Чай с сахаром	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
738	Хлеб пшеничный	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Итого		15,89	16,375	54,23	522,68	21,188	44,57	7	4,317	36,825	89,71	52,2	3,573

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
113	Комплексный завтрак	250	2,56	5,54	11,62	115,75	0,25	2,5	62,5	0	142,7	192,5	53,37	3,25
342	Суп-лапша домашняя	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Компот из свежих плодов (из яблок)	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
738	Хлеб пшеничный	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Пирожок с яблоком		15,08	17,575	56,51	561,03	21,298	34,3	69,5	1,887	157,775	229,53	69,44	3,843
	Итого													

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Комплексный завтрак	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82
685	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
ПР	Чай с сахаром	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
738	Хлеб пшеничный	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Пирожок с картофелем		14,36	16,855	44,135	490,16	35,113	54,47	15	5,167	42,645	80	34,71	1,233
	Итого													

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
101	Комплексный завтрак	250	2,46	3,39	12,11	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87
389	Суп картофельный с крутой (с рисом)	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Сок фруктовый	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,5	0,39	12,3	0,01	0,1	0
	Кондитерское изделие (печенье "Чоко-пай")		8,97	7,355	71,33	384,38	0,178	12,25	19,5	1,077	61,625	102,6	43,24	4,083
	Итого													

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Комплексный завтрак	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
349	Борщ с капустой и картофелем	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Компот из смеси сухофруктов	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413
	Хлеб пшеничный													
	Фирменное блюдо "Особая"	100	3,75	6,6	30,45	197	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1
	Итого		9,7	12,175	107,57	579,46	13,108	11,5	69	3,187	48,975	131,66	71,58	2,653

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Комплексный завтрак																
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05			
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413			
738	Пирожок с капустой	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0			
	Итого		19,67	17,505	89,67	715,81	21,298	36,63	7	3,507	57,195	104,24	82,78	3,563			

Четверг 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Комплексный завтрак																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98			
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413			
738	Пирожок с повидлом	80	3,8	3,3	3,7	192	13	0,4	69	0,1	0,06	0,01	0,01	0,1			
	Итого		10,49	6,675	95,76	484,18	13,208	12,65	69	2,017	37,885	110,18	44,43	4,293			

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Комплексный завтрак																
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,96	0,375	18,11	87,68	0,038	0	0	0,487	8,625	32,62	12,37	0,413			
738	Пирожок с яблоком	80	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0			
	Итого		14,36	16,855	44,135	490,16	35,113	54,47	15	5,167	42,645	80	34,71	1,233			

*Меню составлено в соответствии со сборником рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Мотылянского и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017г.