

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

(подпись)
 М.П.



Контракт № 1086450000.21002894
 от 16.08.2021г

Согласовано
 Директор
 МБОУ СОШ №3
 А.Н. Кидин

(подпись)
 М.П.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей льготных категорий
 (на 20 руб.) г. Рассказово

Понедельник 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	Са	Р	Mg	Fe		
	Комплексный завтрак															
204	Макароны отварные с сыром	150/10	7,7	7,7	38,2	244,9	0,034	0,07	28,8	0,15	100	50,26	7,5	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
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		
	Итого		11,19	8,075	65,78	372,58	0,072	0,34	28,8	0,637	122,225	105,01	31,6	3,043		

Вторник 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	Са	Р	Mg	Fe		
	Комплексный завтрак															
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128	1,3	71,6	0,4	1,9	18,1		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
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		
	Итого		6,66	9,245	58,51	343,88	92,348	126,7	128	1,787	87,955	35,15	16,94	19,043		

Среда 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	Са	Р	Mg	Fe		
	Комплексный завтрак															
Фирменное блюдо	Пицца с колбасой	75	11,07	12,67	39,07	315,47	0,05	0	0,027	0	80	114,7	1,3	0,8		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
	Итого		11,6	12,67	48,54	355,47	0,05	0,27	0,027	0	93,6	136,83	13,03	2,93		

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	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
3	Бутерброд с сыром	50	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Итого		8,5	11,1	53,8	341,9	124,06	22	116	2,75	12,02	34,54	7,68	1,15

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	Са	Р	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
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
	Итого		5,84	7,095	52,71	298,03	0,348	101,42	53,7	0,787	85,555	130,75	35,06	1,913

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	Са	Р	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
6	Бутерброды с колбасой	65	7,35	2,33	11,25	76,7	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,93	12,47	1,47
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		7,88	2,33	20,72	116,7	0,01	0,28	12	0,07	30,73	82,06	24,2	3,6

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	Са	Р	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
181	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	3,375	1,05	30,09	153	195	0,015	282	1,4	26,25	0,08	9,75	0,375
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
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		6,865	1,425	57,67	280,68	195,038	0,285	282	1,887	48,475	54,83	33,85	2,918

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	Са	Р	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
413	Пицца школьная	75	11,07	12,67	39,07	315,47	0,05	0	0,027	0	80	114,7	1,3	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого		11,6	12,67	48,54	355,47	0,05	0,27	0,027	0	93,6	136,83	13,03	2,93

Четверг 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	Са	Р	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	150/10	7,7	7,7	38,2	244,9	0,034	0,07	28,8	0,15	100	50,26	7,5	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
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
	Итого		11,19	8,075	65,78	372,58	0,072	0,34	28,8	0,637	122,225	105,01	31,6	3,043

Пятница 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	Са	Р	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
420	Сосиска в тесте	80	8,2	9,2	32,8	246,4	127	0	16	1,4	22,7	90	13	1,15
382	Какао с молоком	200	3,4	3,6	25,3	140	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Итого		11,6	12,8	58,1	386,4	251	22	132	2,2	22,72	90,04	13,18	1,55

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