

Приложение к контракту
 №164900003021002432
 от 23.08.2021г

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



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Рассказово
 с 7 до 11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
413	Сосиски отварные	90	5,29	8,4	0,45	98,89	0	0	0	0,33	10,8	55,46	5,96	0,675
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		15,345	16,71	76,125	514,48	0,145	8	0	2,845	57,15	142,51	41,31	5,98

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	Ca	P	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	13,75	9,84	13,39	197,12	0,3	0,3	5,25	1,05	38,85	157,5	30	1,87
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
385	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		26,505	18,12	76,595	579,7	1,622	16,65	78,4	45,725	344,25	447,2	107,95	6,645

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	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
291	Плов из птицы	240	19,44	18,96	43,44	429,6	0,16	7,2	22,08	332	55,7	206,56	64,75	2,24
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	
	Итого		25,095	20,05	110,815	725,09	0,285	22,2	22,08	333,565	132,53	292,71	119,8	5,815

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	Мg	Fe
	Комплексный завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	7,3	4,3	38,27	220,98	0,19	0	5	2,9	4,1	131	45	2,58
15	Сыр (порциями)	20	8,6	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
	Итого		18,905	18,05	68,945	501,21	0,255	10,41	97	3,625	217,85	288,88	80,98	7,385

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													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Фирменное блюдо	Рыба запеченная	90	22,5	15,04	1,3	230,56	0,011	0,011	13,5	0,079	19,27	67,42	14,03	1,65
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
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	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	
	Итого		30,695	18,28	94,665	663,76	1,256	8,561	46,65	0,794	83,71	228,92	93,58	3,985

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														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,64	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	
15	Сыр (порциями)	20	8,6	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
338	Флоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275	
	Итого		16,245	22,35	53,875	463,63	0,465	12,31	163,6	1,125	306,05	285,88	62,68	6,105	

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													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
263	Рагу из свинины	230	15,34	39,51	22,61	496,8	0,35	1,84	0	0,95	28,24	228,84	57,61	2,84
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		19,455	40,28	73,465	721,49	0,425	7,64	0	1,315	54,99	271,79	81,06	4,775

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													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Фирменное блюдо	Азу	90	6,4	12,41	7,5	163,2	0,28	0,18	0	0,47	19,08	126,76	22,6	1,49
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		22,855	19,79	102,585	677,35	0,575	5,65	0	0,835	212,7	507,31	211,78	10,655

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	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
Фирменное блюдо	Птица запеченная	90	19,5	11,997	0	186	0,036	0	18	0,153	36	128,997	18	1,8
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		27,575	18,367	80,215	601,95	0,148	10,27	45	1,278	79,36	245,377	71,99	8,175

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	Mg	Fe
	Комплексный завтрак													
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	60	0,48	0,06	1,5	5,64	0,013	4	0	0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	90	14,36	9,8	13,33	198,96	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
385	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	44	240	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24
	Итого		27,195	17,74	69,035	542,78	1,365	10,51	89,15	44,815	333,8	372,3	95,35	4,575

*Меню составлено в соответствии со сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для

В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017г; Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО " Дом Славянской книги", 2015 г; Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В.А. Тутельяна, М.А. Самсонова - М.: Медицина, 2002

г.