



г.Белая Холуница

шина

2024г.

Завтрак
Перное десятидневное меню для организации питания детей участников СВО осень - зима

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Загребин Е.В.

2024г.



1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(кк ал)	витамины,микроэлементы (мкг)					Рецепт №
		Б	Ж	у		С	А	К	Са	Fe	
Понедельник											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Фрикадельки в соусе	100/50	13,80	15,80	18,10	293,00	7,03	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	0,00	18,40	53,00	12,00	0,70	54-1г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		26,36	33,10	97,24	809,90	35,87	189,41	530,07	101,60	2,84	
вторник											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63	22/2021
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020
Картофельное пюре с маслом	180/5	3,78	12,12	23,70	219,84	10,20	64,75	625,00	39,50	1,00	54-11г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		28,18	23,12	91,07	679,31	13,76	85,39	1092,40	163,40	2,93	
среда											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Котлета рыбная (минтай)	100	15,67	3,11	9,56	128,78	0,16	22,00	381,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	26,60	46,00	6,00	0,50	54-6г/2020
Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	0,80	39,54	42,60	2,70	0,15	54-3соус/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	143,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	

итого		20,44	20,44	100,76	703,97	3,44	105,93	854,80	226,80	3,19	
четверг											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	12,88	12,00	5,11	250,22	9,20	0,00	236,75	58,88	2,27	608/2014
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,7	4,9	46,8	278,3	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-4г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		19,20	24,80	64,13	612,10	25,06	70,30	466,00	67,10	4,60	
пятница											
Котлета рубленая из курицы	100	19,20	4,40	13,45	169,44	0,05	6,26	229,30	48,56	1,30	54-24м/2020
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	0,05	44,90	76,70	168,00	0,93	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		33,43	14,06	105,08	669,57	2,70	51,16	470,00	298,06	2,63	
2 неделя											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	№
Понедельник											
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,50	10,10	10,50	142,70	28,80	121,51	163,00	46,70	0,30	54-8з/2020
Котлеты,биточки,шницели	100	12,88	12,00	5,11	250,22	9,20	0,00	236,75	58,88	2,27	608/2014
Макароны отварные	180	6,36	6,60	39,24	242,40	0,00	18,40	53,00	12,00	0,70	54-1г/2020
Соус томатный	50	1,00	5,67	5,83	77,83	0,70	43,20	39,10	2,20	0,10	783/2014
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
		26,54	34,97	90,28	846,05	39,86	183,49	578,05	150,18	4,17	
вторник											
Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,20	0,77	5,00	45,20	14,80	0,13	54-20з/2020
Фрикадельки из кур	100/50	14,20	13,20	15,10	244,30	1,00	13,10	65,10	43,90	0,55	672/2014

Каша гречневая рассыпчатая	180	10,7	4,9	46,8	278,3	4,0	0,0	0,0	13,0	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,00	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		30,68	18,87	108,20	730,78	5,77	33,10	166,30	145,20	0,98	
среда											
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00	0,00	205,00	24,00	0,63	22/2021
Тефтели рыбные	100/50	16,09	10,00	15,77	217,19	0,70	13,41	282,50	38,38	0,96	54-14р/2020
Картофельное пюре	180	3,72	7,20	23,64	174,96	12,24	38,52	748,80	70,00	1,20	54-11г/2020
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	17,30	220,00	143,00	1,09	54-21гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		29,11	27,40	86,11	701,55	16,62	69,23	1512,30	298,88	3,88	
четверг											
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0	1,8	0,5	109,2	15,6	0,5	54-13з/2020
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	16,02	13,22	15,64	246,34	0,63	51,80	237,90	37,10	1,06	618/2014
Рис отварной	180	4,32	6,48	43,68	250,44	0,00	22,10	55,90	8,28	0,60	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		25,37	24,80	96,39	704,58	2,47	74,74	479,80	88,98	2,90	
пятница											
Завтрак											
Биточек из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,56	5,64	206,40	26,40	1,20	54-23м/2020
Макаронны отварные с сыром	200	10,53	9,06	38,13	276,93	0,05	44,90	76,70	168,00	0,93	54-3г/2020
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
итого		33,43	14,06	105,10	669,60	3,21	50,54	447,10	275,90	2,53	
Средний показатель		27,27	23,56	94,44	712,74	14,88	91,33	659,68	181,61	3,06	
Используемая литература:											
Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста (Новосибирск - 2021)											
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)											