

УТВЕРЖДАЮ


Тsvetkov E.D.

СОГЛАСОВАНО


Дyкхтина А.В.

Примерное десятидневное меню Льготники

2025 учебный год

Рацион: 50,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон:

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
59,0	Запеканка 5 творожено манная	150	30	12	27	336		1				231	344	40	1	
14	соус вишневый	20			7	28		2	12			2	2	1		
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
56	Печенье	30	1	1	7	41										
Итого за Завтрак			31	13	56	456		2	12			238	352	44	2	
Итого за День			31	13	56	456		2	12			238	352	44	2	

Ce3OH:

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

	Овощная закуска	10			1	4		3				5	3	2	
331	Куры отварные	50	13	13	1	173						14	120	14	1
11	Макароны отварные с маслом	100	3	2	22	118						9	30	5	1
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3	
7	чай с лимоном	200			15	60		3				6	6	3	1
Итого за Завтрак			18	16	48	403		6				37	172	27	3
Итого за день			18	16	48	403		6				37	172	27	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 50,54

День: среда

Неделя:1

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
	Овощная закуска	10			1	4		3				5	3	2		
40,0	Плов с мясом	200	14	16	39	356		4	2			26	209	56	2	
2																
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92						8	26	6		
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
Итого за Завтрак			17	16	75	512		6	2			42	244	67	3	
Итого за день			17	16	75	512		6	2			42	244	67	3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 50,54

День: четверг

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
	Овощная закуска	10			1	4		3				5	3	2		
226	каша гречневая по- купечески с мясом	150	16	13	30	301		2				21	263	115	4	
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3		
Итого за Завтрак			18	13	56	413		5				33	285	122	5	
Итого за день			18	13	56	413		5				33	285	122	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 50,54

День: пятница

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
41	Икра кабачковая пром.производства	20		2	2	26	31	1	184			8	7	3		
46,0	макаронны 2 отварные с сыром	180/20	11	10	39	290						216	162	20	1	
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3		
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
Итого за Завтрак			13	12	65	424	31	2	184			232	188	29	2	
Итого за День			13	12	65	424	31	2	184			232	188	29	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 50,54

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
30	Рис отварной	150	4	4	36	196						8	76	25	1	
235	Мясо куриное тушенные в сметанном соусе	50	10	7	2	111		2	1			23	82	12	1	
7	чай с лимоном	200			15	60		3				6	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92						8	26	6		
Итого за Завтрак			17	11	73	459		5	1			44	191	46	2	
Итого за день			17	11	73	459		5	1			44	191	46	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 50,54

День: вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
32	Масло сливочное	10		7		63						1	2			
31	каша рисовая молочная	200	4	4	38	204		1				65	91	22		
56	Печенье	30	1	1	7	41										
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3		
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
Итого за Завтрак			6	12	70	416		1				74	112	28	1	
Итого за День			6	12	70	416		1				74	112	28	1	

Ce3OH:

Ce3OH:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
57,0	рагу овощное с	150	9	6	15	150		24	1		26	114	32	1		
3	мясом															
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3	1		
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	92					8	26	6			
Итого за Завтрак			12	6	50	302		24	1		37	145	41	3		
Итого за день			12	6	50	302		24	1		37	145	41	3		

Приложение 2 к СанПин 2.3./2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 50,54

День четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
11	Макароны отварные с маслом	180	6	4	39	216						16	54	10	1	
304, 03	Тефтели рыбные с томатным соусом	50	8	4	9	104	4	3				20	92	16	1	
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1				60	45	7		
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3		
Итого за Завтрак			17	10	76	466	4	4				100	204	35	2	
Итого за день			17	10	76	466	4	4				100	204	35	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 50,54

День: пятница

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
35,0	пенивые голубцы с	150	19	9	24	253		45	1			68	65	27	1	
1	мясом и рисом															
1	Чай с сахаром	200			15	60						4	6	3	1	
291	Хлеб пшеничный	20	2		10	48						4	13	3		
Итого за Завтрак			21	9	49	361		45	1			76	84	33	2	
Итого за день			21	9	49	361		45	1			76	84	33	2	

Составил _____
Филипп Юрьевич

Валюн
М.П.

Утвердил _____

