



«Утверждаю»:
Индивидуальный Предприниматель



Примерное десятидневное меню
Горячих завтраков для бесплатного питания
Для учащихся школ с ОВЗ для 5-11 классов

НЕКЛИНОВСКОГО РАЙОНА 2022-2023

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,07	0,085	6,61	121,44		395,16	55,57	21,05	0,88
437	Гуляш из филе кур	75/75	20,85	9,75	6	198	0,06	1,35	0,05		36	210	19,5	1,35
508	Каша гречневая	200	14,4	11,2	55	404	0,28				32	268	180	6
291	Хлеб пшеничный Водированный	40	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за завтрак			44,23	23,66	113,42	877,07	0,425	7,96	121,49	0	481,16	575,57	235,55	10,23
Итого за день			44,23	23,66	113,42	877,07	0,425	7,96	121,49	0	481,16	575,57	235,55	10,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12,01	73	0,04	4,07	165,54		69,30	40,65	17,24	0,51
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1
242	Биточки рубленые куриные	90	19	7	16	205		1			46	157	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			33,5	21,1	104,01	744	0,04	17,07	165,54	0	277,3	375,65	77,24	3,51
Итого за день			33,5	21,1	104,01	744	0,04	17,07	165,54	0	277,3	375,65	77,24	3,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 1

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-1с	Щи из свежей капусты со сметанной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	0,02	13,46	131,19		46,85	38,73	16,42	0,61
536	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112								
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
41	Икра кабачковая пром. производства	60		12	20	28	1	166		7	7	3		
Итого за завтрак			22,2	41,03	122,85	714,6	1,19	188,44	131,19	7	332,75	368,43	95,32	3,01
Итого за день			22,2	41,03	122,85	714,6	1,19	188,44	131,19	7	332,75	368,43	95,32	3,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: I

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,35	166,5	0,17	5,96	121,48		33,68	100,6	36,26	1,85
366	Запеканка из творога	150	23,3	16,6	21,1	332,7	0,08	0,52	0,15		244	327,3	36,1	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			37,66	25,8	74,45	702,2	0,25	6,48	121,63	0	445,68	550,9	95,36	4,85
Итого за день			37,66	25,8	74,45	702,2	0,25	6,48	121,63	0	445,68	550,9	95,36	4,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: - пятница

Неделя: 1

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,1	14,25	117	0,05	4,61	126,78		16,6	44,97	15,93	0,68
462	Тефтели	75/38	8,6	7,7	7,7	136	0,04	0,7			18	96	19	0,6
90	Каша пшеничная	150	6	6	34	210					10	28	6	
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный водированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итого за завтрак			24,83	19,8	95,73	662	0,09	16,33	141,78	0	180,67	214,28	57,04	1,37
Итого за день			24,83	19,8	95,73	662	0,09	16,33	141,78	0	180,67	214,28	57,04	1,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54,11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,2	0,04	8,03	129,11		31,94	50,51	19,16	0,63
443	Плов	75/200	29,7	16,23	52	481,2	0,17	2,03			38,25	54	247,5	7,88
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			36,89	25,46	100,11	801,4	0,21	21,06	129,11	0	108,19	161,51	289,66	10,51
Итого за день			36,89	25,46	100,11	801,4	0,21	21,06	129,11	0	108,19	161,51	289,66	10,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,38	4,34	9,33	97,8	0,04	7,66	153,54		30,84	42,97	20,66	0,96
366	Запеканка из творога	150	23,3	16,6	21,1	332,7	0,08	0,52	0,15		244	327,3	36,1	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			35,68	31,94	74,43	741,5	0,12	10,18	153,69	0	502,84	593,27	97,76	2,96
Итого за день			35,68	31,94	74,43	741,5	0,12	10,18	153,69	0	502,84	593,27	97,76	2,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,35	166,5	0,17	5,96	121,48		33,68	100,6	36,26	1,85
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
536-Л	Сосиски отварные	50	5,2	10,0	10,6	112								
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			22,56	23,2	100,95	680,5	0,17	16,96	121,48	0	85,68	204,6	68,26	4,85
Итого за день			22,56	23,2	100,95	680,5	0,17	16,96	121,48	0	85,68	204,6	68,26	4,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,1	14,25	117	0,05	4,61	126,78		16,6	44,97	15,93	0,68
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
347	Рыба, тушенная с овощами	70/70	14,8	7,1	7,8	156,8	0,09	0,8	0,01		31	168	25	0,7
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			32,75	26,18	103,15	733,2	0,31	24,39	126,79	0	247,5	449,67	106,83	2,78
Итого за день			32,75	26,18	103,15	733,2	0,31	24,39	126,79	0	247,5	449,67	106,83	2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,07	0,085	6,61	121,44		395,16	55,57	21,05	0,88
286,02	Шницель рубленый куриный	90	24	13	9	249		1			26	184	24	2
90	Каша гречневая	150	6	8	28	207					10	136	90	3
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итого за завтрак			40,45	25,71	96,2	781,07	0,085	16,63	136,44	0	567,23	420,88	151,16	5,97
Итого за день			40,45	25,71	96,2	781,07	0,085	16,63	136,44	0	567,23	420,88	151,16	5,97