

Согласовано:
 Директор филиала АНПО «РЭПК» в г. Россось
 Т.А. Бородкина
 « 01 » сентября 2020г.

Утверждаю:
 Директор ООО Компания «Чайная Русь»
 О.М. Еничев
 « 01 » сентября 2020г.

**Примерное
 десятидневное меню рационов питания обучающихся
 на 2020 - 2021 учебный год**

День 1

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1/1	Котлета в тесте	200	6,54	3,98	40,32	146,8	0,14	18,71	0,04	0,3	59,52	0,48	20,63	1,67
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,94	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
2/26а	Кисломолочный продукт, обогащ. пробиот.	125	6,48	1,94	4,53	66,05	0,12	0,39	0,01	0,0	80,29	0,1	9,71	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итог за завтрак		23,31	25,88	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/21	Салат из капусты, огурцов и перца	100	1,33	7	3,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47
2/23	Суфле из индейки	130	4,02	5,56	4,45	84,01	0,1	0,09	0,05	0,26	27,45	0,06	8,56	0,35
2/24	Вермишель с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
1046/1 982г	Напиток из сока	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		25,46	27,71	167,13	993,07	0,84	43,41	0,87	0,49	118,39	2,32	100,11	4,33

День 2

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/16	Омлет натуральный с сыром	150	10,62	10,72	8,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,83	0,73
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	349,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
2/8	Кофейный напиток из цикория	200	4,2	0,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,96	22,75	0,98
	Итог за завтрак		24,59	27,45	84,0	671,11	0,66	10,9	0,39	1,54	215,8	1,96	67,49	2,15

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/30	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,7	7,02	5,99	26,58	0,12	6,55	0,9	0,17	22,16	0,18	7,5	0,59

3/31	Тефтели мясо-крупяные	100	10,86	7,95	10,17	163,72	0,13	0,62	0,01	0,25	8,52	0,93	9,87	1,02
3/33	Рагу овощное	200	4,75	10,77	21,56	182,71	0,42	5,21	1,7	0,22	63,87	0,52	25,69	0,96
1/3а	Сок яблочный	200	0,54	0,0	33,3	129,6	0,03	1,8	0,0	0,0	17,1	0,09	14,4	0,27
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		29,98	35,63	151,87	898,71	1,27	21,47	3,49	2,57	171,47	2,87	118,91	6,67

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/29	Пирожок с капустой и яйцом	50	4,25	4,83	33,34	230,07	0,32	0,77	1,39	0,38	77,28	0,33	24,5	1,04
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
1/15	Чай сладкий	200	0,0	0,0	15,98	63,84	0,0	0,0	0,00	0,0	3,95	5,77	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итого за завтрак		17,91	21,25	81,46	608,74	0,49	1,3	1,48	0,38	152,7	1,25	52,62	2,22

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4/40	Салат из помидоров	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
4/42	Оладьи печеночные	100	9,52	5,13	8,86	186,89	1,48	15,0	2,15	0,92	8,27	3,15	12,22	4,24
4/43	Пюре картофельное	120	2,15	13,68	14,46	189,44	0,12	10,09	10,44	1,32	514,61	747,09	44,05	0,75
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54	228	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		27,09	29,3	135,34	803,11	2,74	39,18	8,77	2,57	134,16	5,04	108,96	8,65

День 4

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14/121	Запеканка творожная с бананом	200	17,96	4,25	44,32	198,15	0,66	0,83	4,17	0,77	53,6	0,53	33,02	1,18
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
С-но табл	Сыр порционный	20	4,85	3,71	0,0	76,88	0,03	0,17	0,04	0,03	103,62	0,03	4,87	0,06
1/14	Чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		28,72	21,3	86,94	616,0	0,8	1,02	4,29	0,8	173,98	1,57	62,26	2,51

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5/50	Салат из кальмаров с яблоками	100	4,53	0,62	3,02	59,78	0,1	3,71	0,04	0,45	15,06	0,33	16,31	0,79
5/52	Капуста тушеная, с отварным мясом	200	4,99	20,35	6,68	160,69	0,2	12,68	0,79	0,23	38,37	0,69	17,24	1,16
4/45	Напиток ягодный	200	0,6	0,0	18,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		21,48	30,24	111,41	725,67	0,73	27,12	1,56	0,92	114,16	2,04	95,9	4,53

День 5

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6/55	Пирожок с яблоком	50	9,92	4,83	52,34	311,84	0,22	1,2	0,09	0,41	98,94	0,35	30,69	1,19
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Итог за завтрак		15,23	11,67	73,09	473,24	0,37	2,1	0,12	0,44	208,06	0,46	43,79	1,95

Обед:

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/113	Салат из капусты с яблоками	100	1,19	6,57	5,79	115,5	0,04	0,75	0,36	0,02	20,63	0,14	11,51	0,36
7/65	Курица отварная	100	10,42	5,44	0,58	135,88	0,1	0,0	0,02	0,08	5,93	1,22	8,47	0,88
12/105	Рис отварной с овощами	180	4,65	7,79	41,21	269,14	0,14	0,42	0,7	0,2	16,62	0,54	10,89	0,74
1/8	Напиток, витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		29,68	30,61	133,28	944,65	0,87	10,3	1,99	1,08	86,2	3,14	78,41	4,38

День 6

Завтрак

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9/78	Каша пшеничная молочная	230	6,94	1,07	44,58	265,21	0,19	0,75	0,07	0,29	95,62	0,24	22,08	0,91
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,03	10,5	0,1

	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итого за завтрак		16,93	22,21	94,18	692,53	0,42	1,0	0,17	0,29	201,65	1,31	55,63	2,01

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8/71	Салат их огурцов и сладкого перца	130	1,25	9,1	8,34	104,16	0,06	36,81	0,24	0,18	14,94	0,22	0,89	0,57
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,48	11,66	7,68	189,84	0,26	0,32	0,77	0,34	20,18	1,25	14,07	1,26
1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,06	1,0	0,0	0,16	0,0	0,3	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		27,34	30,11	101,64	685,84	0,85	48,63	1,76	1,02	92,79	2,72	71,35	4,25

День 7

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11/94	Бутерброд с п.к. колбасой	50	7,12	4,97	40,24	270,84	0,2	1,12	0,29	0,35	89,8	0,33	25,29	1,23
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
2/20	Чай по-английски	200	10,77	2,16	30,91	269,72	0,3	1,93	0,06	0,0	231,54	0,22	27,95	0,47
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итого за завтрак		23,62	14,22	100,64	757,46	0,61	3,05	0,39	0,35	335,39	1,54	76,14	2,69

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	3,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
12/104	Суфле из отварной курицы	100	15,4	12,96	3,89	217,24	0,19	0,06	0,06	0,23	24,11	1,66	16,35	1,5
12/105	Рис отварной	180	4,03	6,28	34,77	238,05	0,07	0,0	0,03	0,13	8,94	0,46	6,36	0,55
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		33,29	28,93	131,73	937,61	0,74	22,69	1,2	0,85	98,37	3,34	80,64	5,02

День 8

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6/56	Бутерброд с сыром	80	10,42	9,35	16,37	237,08	0,11	0,38	0,08	0,04	152,34	0,61	13,12	0,57
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Итог за завтрак		17,42	19,67	82,6	544,31	0,28	6,28	0,16	0,13	282,75	0,88	51,28	1,41

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13/109	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,88	5,0	7,43	92,9	0,02	1,37	0,0	0,07	20,21	0,08	17,5	0,13
13/111	Тефтели из говядины	100	10,11	9,39	7,58	176,99	0,15	0,23	0,01	0,27	9,56	1,06	13,8	1,22
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	6,54	46,18	304,22	0,29	0,00	0,02	0,0	29,75	1,68	39,59	3,24

1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,79	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	100	7,3	1,2	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		38,86	38,66	113,49	1091,34	1,01	8,05	0,89	0,9	144,74	4,2	122,43	7,5

День 9

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/108	Сырники	100	5,7	4,59	41,87	215,6	0,14	1,27	0,06	0,34	73,76	0,19	23,83	0,85
С-но табл	Масло сливочное	0,06	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итого за обед		16,74	18,52	92,11	593,9	0,4	2,17	0,13	0,37	196,93	1,29	59,83	2,6

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат из огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	9,9	8,13	3,69	138,34	0,14	0,84	0,47	0,12	10,98	1,26	11,72	1,11
1/7	Пюре картофельное	180	3,9	5,85	45,08	177	0,29	13,6	0,04	0,07	33,26	0,63	18,76	0,68
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,00	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		27,67	23,13	147,25	800,19	0,84	46,91	1,42	1,35	88,87	2,93	78,93	4,33

День 10

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14/117	Сосиска отварная	100	9,4	16,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1047/1982	Чай сладкий	200	0,0	0,0	15,98	63,84	0,0	0,0	0,00	0,0	3,95	5,77	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		15,13	24,54	65,26	489,74	0,66	1,43	4,01	0,48	66,87	1,49	57,89	2,67

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
10/87	Винегрет с растительным маслом	100	1,94	4,55	15,91	92,65	0,12	2,16	0,54	0,14	13,34	0,22	11,87	0,36
10/90	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	10,77	8,63	5,44	143,73	0,19	0,24	0,58	0,26	17,63	0,96	11,02	0,96
2/24	Вермишель с маслом	180	6,96	5,1	44,3	256,17	0,12	0,0	0,02	0,0	10,33	0,72	15,05	0,73
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	14,37	53,86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,14	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	100	7,8	1,9	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		27,47	20,08	125,02	774,41	0,61	2,4	1,14	0,4	64,24	2,3	67,34	3,63