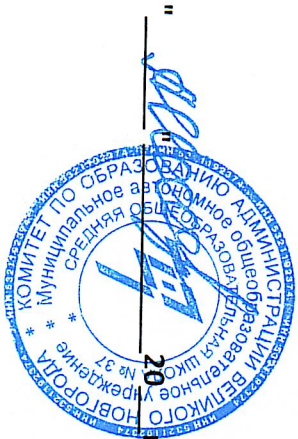


ООО "Виктория Буше"

Согласовано



" 20 ____ г.

Утверждаю

Генеральный директор ООО "Виктория Буше"



" 20 ____ г.

Примерное десятидневное меню

для организации горячего бесплатного питания
обучающихся начальных классов

на 2024 год

ООО "Виктория Буше"

Рацион : Двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 1 (понедельник)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергет ическая	В1	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Обед																
71.МТ2011	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	8,4	0,02	2,94	12	0,06	10,2	18	8,4	0,3			
119.МТ2011	Суп гороховый	250	6,71	2,6	13,8	128,25	0,12	0,8	0	0,8	66	262	38	1,8			
268,331.МТ2 011	Биточки с соусом сметанным с томатом	90	6,58	11,63	8,6	194	0,19	2,54	23	1,82	13,32	18,89	84,39	1,1			
143.МТ2011	Овощное рагу	150	2,63	9,7	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86			
389.МТ2011	Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0	22,2	84,8	0,02	4	0	0	240	14	8	2,8			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4			
	Итого	800	20,69	24,54	81,05	735,08	0,47	28,15	100,71	6,22	394,11	425,78	176,1	8,19			

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : Двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

День 3 (среда)

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества						Энергет ичечка	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15				
1	Обед	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,66	3,63	2,27	56,47	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,3	0,4							
29.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200	1,58	2,17	9,69	90,25	0,07	6,6	0	0,98	21,36	44,79	18,22	0,7							
101.МТ2011	Бефстроганов	90	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47							
250.МТ2011	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	201,9	0,97	0	0	23,7	4,86	37,17	21,12	1,11							
309.МТ2011	Напиток из плодов сухих (шиповник)	200	0,4	0,27	17,2	125	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53							
388.МТ2011	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4							
ПР	хлебжарано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	13	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
	Итого	760	21,18	21,01	80,9	795,9	1,11	114,54	223,54	25,75	77,84	213,4	79,88	5,54							

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 4 (четверг)

	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
52.МТ2011	Салат из свежклы отварной с р	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200	1,76	4,95	7,9	89,75	0,06	15,76	0	2,35	49,25	49	22,13	0,83				
291.МТ2011	Плов из птицы	240	18,01	10,95	36,45	358,4	0,15	6,53	28	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87				
342.МТ2001	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,78	97,6	0,1	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого	750	24,12	20,22	96,11	718,2	0,35	28	5,19	124,52	315,71	106,18	5					

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 5 (пятница)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
59.МТ2011	Салат из свежих овощей с р\м	60	0,61	0,1	3,85	81,9	0,03	1,79	5077,6	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61							
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	7,24	16,36	132,4	0,12	6,6	0	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78							
255.МТ2011	Печень по строгановски (свиная)	90	12,48	11,04	2,82	175,2	0,16	4,49	2063,2	2,46	14,78	210,01	15,66	11,3							
312.МТ2011	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	135	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86							
350.МТ2011	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,1	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14							
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4							
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	138	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
	Итого	760	21,86	21,34	92,68	821,66	0,36	40,63	7174	5,98	98,56	420,78	97,42	15,1							

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : Двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 7 (вторник)

№ реч.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
20МТ2011	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29					
96МТ2011	Рассолыник ленинградский	200	2,08	2	13,58	185	0,08	6	0	1,92	30,8	167	25,4	0,8					
232МТ2011	Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	17,25	15	7	256	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25					
349МТ2011	Компот из 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	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,96	0,33	13,82	91,9	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
	Итого	760	24,24	21,5	91,95	815,87	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,2	4,63					

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : Двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День 9(четверг)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																	
71MT2011	Овощи солёные натураль	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,02	10,5	480	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
82MT2011	Борщ с капустой и картофеле	200	1,86	5,92	8,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94				
259MT2011	Жаркое по-Домашнему	240	14,06	13,71	19,95	503,36	0,42	7,73	0	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45				
351MT2011	Кисель из земляники	200	0,12	0,08	28,53	101,5	0,01	8,04	0	1	14,48	7,62	3,72	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого	750	20,05	20,38	81,18	813,5	0,52	34,51	480	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39				

Разработана : Горбуновой Л.В.

ООО "Виктория Буше"

Рацион : Двухразовое питание

Возраст : 7-11 лет

Приложение 2 к санПин 2.3/2.4.3590-20

День10 (пятница)

№ рец.	Наименования блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества						Энергетическая	Витамины										
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Обед																			
59MT2011	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,61	0,1	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,6	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61						
140MT2011	Суп рыбный	200	5,76	6,62	10,5	127	0,09	5,5	12	0,7	25,32	140,56	36,84	1						
296,328,330	Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом																			
MT2011	молочным	90	7,14	10,11	7,78	203	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,2						
302MT2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	4,1	37,64	231,86	0,21	0	0	25,05	14,82	203,93	135,8	4,56						
388MT2011	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,2	47,8	0	0	0	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
	Итого	750	24,86	21,75	99,99	829,5	0,43	107,7	5125,8	28,03	135,6	483,42	219,7	31,2						

Разработана : Горбуновой Л.В.