



Утверждено
 Директор ООО «Федеральный центр безопасности пищевой продукции»
 "Новая Система МЛСУ" А.С. Фараев
 ИНН 6827026260



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей из семей мобилизованных граждан учащихся г. Расказава на 2023-2024 учебный год (тариф 90 руб/день)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
50	Комплексный обед	30	0,3	1,46	1,62	20,78	0,012	0,015	1,95	0	0,18	29,53	16,7	5,18			
99	Куда кашечковая (консервы овощные закусочные)	250	2,85	4,99	9,1	93,79	0,1	13,29	0	3,04	54,06	235,31	34,37	1,04			
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	190	7,2	12	20	216	0,24	0	0,02	0,19	57,94	160	32,6	2,1			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0,2	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385				
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65				
	Итого		16,28	19,5	112,78	692,78	0,443	14,105	1,97	3,985	133,27	501,29	136,22	11,315			

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Комплексный обед	250	5,4	5,25	16,5	148,25	0,227	5,83	0	1,25	42,68	17,62	35,57	2,05			
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	15	1,67	0,18	11,16	52,33	0,02	0	0,26	3,31	11,98	2,61	0,21				
551	Грени из пшеничного хлеба	60	9,18	6,27	8,53	127,25	26,4	15,6	57,6	1,32	0,042	0,12	0				
Фирменное	Колбасы крупные рубленые	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75				
203	Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0,2	14	8	2,8	0,385				
707	Соус фруктовый	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385				
ПР	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	7,2	0	8	1,65				
	Итого		27,12	20,15	119,69	782,76	0,26	25,43	57,6	5,435	99,24	102,592	68,15	5,045			

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
54-193-2020/4	Комплексный обед	30	0,9	0,048	1,8	11,049	0,024	0,009	1,2	0,009	0,171	5,3	16,2	5,3			
96	Горошек зеленый	250	3	4,5	23,75	135	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03			
Фирменное	Рассолник Ленинградский	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12			

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Комплексный обед	30	0,6	0,099	3,05	15,65	0,0051	0,033	0,6	0,35	0,13	11,1	10,7	3,4			
54-213-2020/2	Кюльдрез сахарный	250	1,8	4,98	8,125	84,48	0,075	18,47	0	2,38	33,97	47,37	22,2	0,82			
88	Циц из свежей капусты с картофелем	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4			
291	Плов из пшцы	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
349	Компот из смеси сухофруктов	35	2,77	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,455	8,05	30,45	11,55	0,385			
ПР	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	17,9	84	0,036	0	0	0	7,2	0	8	1,65			
	Хлеб ржаной																
	Итого	26,96	24,299	134,865	874,04	44,1711	52,903	156,6	7,185	55,23	134,96	87,69	8,615				

Меню составлено в соответствии со сборниками рецептов: Сборник рецептов на продукцию для учреждений во всех организационных учреждениях
 В. А. Тутельяна, - М.: Дельта плюс, 2017 г. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: ООО "Дом Главной книги", 2015 г. Справочник по диетологии под редакцией академика РАМН В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова - М.: Медицина, 2002 г.