



Воскресенский
Директор ИАДОУ "Центр
реабилитации
В. В. Крикунцов

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся г. Гомеля
с 7 до 11 лет на 2024-2025 год

Понедельник 1 неделя		Минеральные вещества (мг)																	
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг): А, мг ретинол												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se
Энергетическое блюдо	Котлеты куриные рубленные	90	9,8	12,4	5	185	0,06	0,08	0,16	14,98	0,3	35,2	76,81	20,8	1,76	4952	206,41	0,014	0,00016
54-й 2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00095
389	Сыр твердый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,0008	0,0008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	55,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	500	19,625	18,7	90,335	597,35	0,2462	0,585	4,21	41,58	3,09	97,75	163,11	53,05	7,602	5442,3	574,91	0,0348	0,0102

Вторник 1 неделя																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	K	I	Se	
246	Макароны отварные	90	1,9	11,55	4,9	200,5	0,0126	0,013	0	5,94	10,8	144	18	1,44	396	0,00189	0,0032			
54-й 2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	0,00072		
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,03	0,13	0,52	13,29	0,91	111	107	30,7	1,1	38,5	184	0,0018		
ПР	Мучное изделие	30/50	4,18	1,6	22,43	145	0,095	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159		
ПР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	55,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0		
	Итого	505	19,83	18,9	93,89	679,5	0,2268	0,605	0,52	52,59	8,29	145,35	361,42	95,87	5,212	839,21	688,02	0,12859	0,00677	

Среды 1 неделя

Ред. 1. ПОДЕЯ																								
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se					
Форменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,091	19,26	67,39	12,49	1,65	310,9	200	0,0351	0,00113					
54-й 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,1	6,9	35,9	241,5	0,21	0,12	0	2,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,02	0,034					
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0					
338	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	4	2,2	26	278	0,002	0,0003					
ТР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072					
ТР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105					
	Итого	600	19,695	18,7	93,485	628,95	0,3474	0,65	10,06	41,3	5,751	103,81	297,89	165,7	11,092	816	793,5	0,0571	0,04268					

Четверг 1 неделя

Частота 1 неделя																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
5-133 2020/	Консервы овощные капустные	50	0,72	3,5	4,6	59,1	0,02	0,015	5,75	15,4	0,13	20	25,5	13,5	0,67	54	210,5	0,00305	0,311	
Форменное блюдо	Курица запеченная	90	7,3	8	0	133	0,07	0,09	0	27,54	8,04	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017	
54-й 2020	Молочные супы	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,2	149	53	0,0036	0,00036	
312	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008	
ТР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,007	
ТР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	550	17,245	17,7	89,935	576,52	0,2762	0,59	9,8	69,54	10,93	118,55	309,8	68,25	8,762	736,31	922,51	0,05125	0,3299	

Пятница 1 неделя

Питание. Неделя																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - мкг ретинол										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
Форменное блюдо	Пельмени отварные	200	6,2	12	20	199,9	0,24	0,12	0	0,02	3,05	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,0012	
341	Компот из смеси сухофруктов	150	0,6	0	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	
273	Запеканка из творога с молочно-сливочным	60 (50/10)	6,3	5,9	6,7	100,56	0,042	0,1	0,33	25,5	0,56	136,91	150,61	18,59	0,45	63,9	150,27	0,0036	0,0013	
ТР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,053	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ТР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105	
	Итого	520	16,825	18,5	79,475	547,31	0,3882	0,675	0,38	50,52	5,07	256,4	346,91	84,94	5,692	428,41	372,55	0,0196	0,00937	

Почасовая 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ед.	Витамины (мкг, А - мкг ретинол)						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	8,5	12,4	0	190	0,07	0,08	0,31	5,55	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	0,0111	0,0032
54.11.2020	Мясо с овощами	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	0,02	0,00096
372	Котлет из свиных котлет	200	0,2	0,1	25,6	58,67	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ГР	Мясо с овощами	30/50	4,18	1,5	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,47	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ГР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
Итого		505	19,93	19,95	95,68	660,97	0,3062	0,542	4,31	44,95	6,17	81,4	222,02	68,14	7,782	603,32	588,43	0,057	0,01321

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
47	Салат из капусты и моркови	50	0,4	1,5	2,4	20	0,006	0,002	1,36	0	0,068	4,7	8	1,9	0,108	0,54	23,72	0,004	0
Фирменное блюдо	Утка с куриного филе	90	7,27	10,8	5,65	161	0,0012	0,045	0,012	13,5	0,081	19,26	67,39	12,49	1,65	310,5	200	0,0351	0,00113
54.11.2020	Курица с овощами	150	8,1	6,9	35,9	241,8	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	0,07	0,033
369	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ГР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ГР	Хлеб пшеничный	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	550	20,295	20	96,585	633,15	0,3434	0,622	5,422	41	5,729	89,01	301,69	159,6	10,9	801,74	758,22	0,0599	0,04318

Среда 2 неделя

Среды и продукты																			
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ккал	Витамины (мг): А - мкг ретинол						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se	
291	Пюре из картофеля	230	11,4	20	15	293,25	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,55	334,65	440,45	0,0023	0,00072
349	Котлеты из смеси свинины и говядины	260	0,6	0	25,74	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
338	Фрукты свежие (бланше)	100	0,4	0,4	9,9	44,4	0,03	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	26	276	0,002	0,0003
ГР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ГР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,392	0	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,00105
	Итого	590	16,125	21	80,675	585,4	0,2382	0,575	11,93	184,1	10,84	95,8	316,4	100,5	7,992	689,95	793,95	0,0043	0,00937

Метод 2. Метод

Секция 2. Рецепты																						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг), А - микро-Ретинол								Минеральные в мг (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	pp	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se			
Фаршенине	Курица запеченная	90																				
Блюдо		7,3	8	0	133	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	0,0152	0,0017				
5.4.11-2020	Картофельное пюре	150	3,1	9,9	37	233,5	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	0,0077	0,000788			
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	0,9	0,8	21	0	0	0			
ГР	Мед натуральный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00077			
ГР	Хлеб ржаной	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,192	0	0	6,3	0	7	1,442	211,05	40,25	0	0,0010305	0			
	Итого	508	14,325	18,5	79,035	548,25	0,2962	0,665	10,25	59,94	11,47	129,55	321,5	74,75	6,492	683,11	1064,01	0,0422	0,01072			

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины (мг): А, антиоксид.										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se							
фирменное	Блюдо	90	10,9	1,3	4,86	242	0,27	0,0099	0,18	8,3	0,47	19,08	12,1	22,6	1,48	115,3	290	0,001	0,0037							
5-й п. 2020	Мясо тушеное с овощами	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	1,1	4,0	7	0,7	149	53	0,02	0,0099							
	Мягкотельные котлеты	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	0,02	1,8	0,6	0	6,4	4,4	3,6	0,18	8,22	33,62	0,00024	0,0030							
	Котлеты из свиного мяса (на 100г)	25	1,975	0,25	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,007	0,007							
ТР	Хлеб пшеничный	35	1,75	0,35	14,96	65,3	0,0812	0,292	0	0	0	6,3	0	7	149,2	211,05	40,25	0	0,00109							
	Хлеб ржаной	500	20,085	19,26	98,475	665,35	0,4462	0,514	2,03	35,5	3,06	74,03	203,8	50,45	4,702	601,82	452,12	0,02124	0,0169							
	Итого																									