

«Согласовано»

Директор Красноярского филиала
Финансового университета при Правительстве РФ

« »



Клачков П.В.
2023г.

«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель Кузнецова Е.В.
/Кузнецова Е.В./



« »
августа 2023г.

Примерное 10 – ти дневное меню для организации питания детей, обучающихся в
учреждениях начального и среднего профессионального образования

г. Красноярск, 2023 г

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность кквал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг. ток.	Ся, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		Г, мкг
День 1																	
Обед																	
1	Салат из белокачанной капусты	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100201
2	Суп куриный с лапшой домашней	250	9,3	4,3	9,8	114,3	0,1	6,5	11,9	1,3	23,0	73,4	21,7	1,0	0,1	15,4	110303
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529
4	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		37,0	47,4	129,6	1007,4	0,49	38,3	43,9	8,2	368,0	388,2	81,4	5,4	0,3	58,1	
День 2																	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13,4	9,8	16,3	207,0	0,1	1,2	48,3	1,2	16,8	130,9	15,1	1,4	0,1	8,6	120613
4	Картофель отварной	150	3,6	10,3	25,3	207,8	0,2	18,2	27,0	0,3	37,0	108,9	42,3	1,7	0,2	45,0	130103
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242
6	Фрукты в ассортименте (см. приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106
7	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		30,6	41,2	131,4	1009,7	0,57	76,3	84,9	10,8	341,0	545,5	136,3	7,9	0,5	82,1	
День 3																	
Обед																	
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501
2	Суп картофельный со сладким перцем	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,7	0,9	0,1	16,7	110305
3	Печень тушеная с соусом сметанным	100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,1	0,5	13,2	1,2	102,1	159,4	21,6	1,9	0,1	15,5	120515
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	9,8	49,0	320,7	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217
5	Ирис	20	0,7	1,5	16,3	81,6	0,0	0,0	7,2	0,0	28,0	21,0	3,6	0,1	0,0	0,0	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		32,8	30,7	152,7	1019,4	0,58	19,2	49,1	8,9	396,2	606,3	206,6	9,9	0,5	55,3	
День 4																	
Обед																	
1	Салат Летний	100	1,2	5,2	6,9	80,5	0,1	14,1	0,0	2,5	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,8	3,3	13,5	102,3	0,1	9,4	8,0	1,8	121,6	151,0	47,4	1,3	0,1	16,1	110314
3	Индейка тушеная с капустой	250	19,8	18,7	61,0	491,0	0,2	10,0	145,0	4,0	287,8	400,1	56,3	2,9	0,4	164,0	120702
4	Напиток апельсиновый	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,8	92,8	0,0	0,0	0,0	0,4	100,0	100,0	10,0	1,2	0,0	4,0	200103
	Итого:		32,5	30,7	153,5	1022,1	0,49	33,5	155,0	10,0	545,0	744,4	140,5	7,1	0,6	194,7	
День 5																	
Обед																	
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,8	9,1	6,7	116,9	0,0	30,0	0,0	4,1	189,2	31,4	16,1	0,6	0,0	7,5	100560
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307-3
3	Плов мясной	250	21,7	15,9	39,1	378,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	120551
4	Напиток из черной смородины	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160207
5	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		38,1	30,7	138,8	979,9	0,34	37,5	2,0	8,3	296,4	247,5	68,7	4,3	0,1	23,2	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК (Вариант 1)	
			г	г	г		В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток.	Св, мг	Р, мг	Mg, мг	Ca, мг	В2, мг		К, мг
День 6																	
Обед																	
1	Салат из помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4	0,1	3,4	7,5	1,3	66,1	78,1	13,3	1,1	0,1	11,3	110205
3	Зразы мясные с яйцом и луком	70	11,4	4,2	10,5	125,8	0,1	0,0	0,0	1,9	16,3	123,6	14,7	1,8	0,1	13,0	120527
4	Изделия макаронные отварные	150	9,8	9,8	57,8	358,3	0,1	0,0	16,2	1,0	25,3	55,9	10,4	1,1	0,0	55,4	130401
5	Напиток вишневый	200	0,1	0,0	17,3	70,1	0,0	1,8	0,0	0,0	4,9	3,6	3,1	0,1	0,0	0,2	160204
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		30,8	31,0	127,5	914,1	0,3	22,1	25,7	9,3	230,2	382,9	72,5	6,0	0,3	92,4	
День 7																	
Обед																	
1	Салат Летний	100	1,2	5,2	6,9	80,5	0,1	14,1	0,0	2,5	19,9	41,8	17,7	0,8	0,0	10,6	100550
2	Суп куриный с сырными клецками	250	3,3	5,4	9,8	100,8	0,1	9,1	12,5	2,4	101,1	63,1	23,7	0,9	0,1	16,7	110305
3	Печень по-Строгановски	100	13,6	4,8	7,7	128,4	0,0	2,6	0,0	2,3	22,0	125,1	27,7	2,1	0,1	19,3	120513
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	9,8	49,0	320,7	0,3	0,0	16,2	0,5	14,3	180,0	120,0	4,0	0,1	10,3	130309
5	Напиток из плодов сухих (курага)	200	0,4	0,1	27,8	114,4	0,0	0,0	0,1	0,1	14,9	23,2	7,6	0,6	0,0	0,0	160242
6	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	1,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	
7	Фрукты в ассортименте (см приложение 1)	90	0,7	0,2	6,8	34,2	0,1	34,2	0,0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1	0,0	0,0	210106
8	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
9	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		35,5	30,8	168,2	1097,0	0,7	60,0	32,8	10,2	274,7	568,0	224,8	10,4	0,4	58,8	
День 8																	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,0	8,8	0,0	5,4	21,3	37,4	12,4	0,5	0,0	7,1	100205
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,5	3,0	37,5	218,9	0,3	5,7	0,0	2,9	44,5	130,0	39,3	2,3	0,1	13,7	110307
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2	0,0	2,1	35,0	0,5	12,0	89,5	11,7	0,9	0,1	10,7	120601
4	Картофель запеченный	150	3,8	11,6	27,0	227,9	0,2	18,9	0,0	2,6	35,0	111,1	43,9	1,8	0,2	36,5	130106
5	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	21,4	86,4	0,0	1,4	0,0	0,0	2,8	1,5	1,3	0,4	0,0	0,3	160217
6	Ирис	20	0,7	1,5	16,3	81,6	0,0	0,0	7,2	0,0	28,0	21,0	3,6	0,1	0,0	0,0	
7	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2	0,0	0,0	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		30,7	33,1	127,9	933,0	0,6	36,9	42,2	11,9	198,3	457,4	119,7	6,8	0,4	70,3	
День 9																	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	1,1	8,1	3,9	94,3	0,0	16,9	0,0	3,8	57,2	37,0	19,5	0,7	0,0	10,5	100549
2	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,2	5,4	7,7	91,5	0,1	13,9	7,5	2,1	154,3	128,1	34,8	2,1	0,1	19,3	110103
3	Лосось припущенный	100	19,9	8,0	11,3	157,5	0,1	0,0	0,0	2,0	63,84	153,0	54,44	1,3	0,1	12,4	120523
4	Рис отварной	150	5,9	8,3	63,5	352,0	0,1	0,0	16,2	0,3	18,9	98,2	32,3	0,7	0,0	55,4	130301
5	Напиток из сухофруктов (курага)	200	0,0	0,0	16,8	67,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	160205
6	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,0	0,0	2,0	0,7	5,8	18,0	4,0	0,4	0,0	0,0	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		31,0	34,8	148,6	1020,3	0,3	30,7	25,7	9,8	310,1	480,9	119,5	7,3	0,3	99,6	
День 10																	
Обед																	
1	Винегрет	100	1,6	8,2	9,0	116,6	0,1	8,3	0,0	3,7	38,4	47,6	21,2	0,9	0,0	8,5	100501
2	Уха Ростовская	250	9,3	3,5	8,8	103,5	0,1	15,3	3,1	2,8	130,8	217,3	33,5	1,2	0,1	58,1	110316
3	Пельмени отварные	200	19,1	30,5	40,7	425,2	0,3	0,0	30,0	1,1	35,8	128,2	21,2	1,5	0,1	30,9	120529
4	Напиток яблочный	200	0,1	0,0	20,4	83,2	0,0	1,8	0,0	0,1	2,3	1,3	1,8	0,1	0,0	0,0	160206
5	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	4,0	1,4	11,6	36,0	8,0	0,8	0,0	0,0	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0,0	0,0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	46,4	0,0	0,0	0,0	0,2	50,0	50,0	5,0	0,6	0,0	2,0	200103
	Итого:		37,2	47,5	139,2	1046,5	0,4	29,5	37,1	10	278,3	514	95,6	5,6	0,2	99,5	