

Всем!



«Утверждаю»
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.



«Согласовано»
Директор МБОУ Пономаревская ООШ
Лактионов А.И.

**Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Пономаревская ООШ**

2020г.

Примерное меню и пищевая ценность протювляемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню
 День: пятница
 Неделя: 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У			
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	80	10	18	1	206	18
13 119	Колбаса вареная	150	5	21	148	30	23
13 120	Каша гречневая вязкая	40	4	11	109	72	2
13 105	Хлеб	200	3	18	91	22	1
13 107	Чай	75	1	1	57	8	4
13 116	Сыр соленый	18	1	1	506	39	2
Итого за завтрак 1		18	24	55	506	346	120
Итого за день		18	24	55	506	346	120

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность протювляемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У			
1	Прием пищи, наименование блюда	23	16	28	355	90	209
13 114	Сырники из творога со сметаной	130/20	23	16	28	355	90
13 107	Чай	200	3	14	57	1	5
13 105	Хлеб	40	3	1	91	14	8
13 104	Масло сливочное	10	8	8	75	59	1
13 113	Сыр сычужный	12	3	3	41	120	5
Итого за завтрак 1		29	28	60	619	150	349
Итого за день		29	28	60	619	150	349

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность протювляемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню
 День: среда
 Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У			
1	Прием пищи, наименование блюда	55	6	13	144	19	87
13 115	Сосиски отварные	55	6	13	144	19	87
13 116	Макаронные изделия отварные	150	6	7	239	47	15
13 112	Кофейный напиток	200	1	2	106	59	42
13 105	Хлеб	40	3	1	91	14	80
13 102	Зеленый горошек	37	1	1	15	7	23
Итого за завтрак 1		17	23	23	595	55	114
Итого за день		17	23	23	595	55	114

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность протювляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню
 День: пятница
 Неделя: 1

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)	Минеральные вещества (мг)
		Б	Ж	У			
1	Прием пищи, наименование блюда	250	6	8	42	265	51
13 117	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	250	6	8	42	265	51
13 109	Какао с молоком	200	3	3	155	135	90
13 105	Хлеб	40	3	1	91	14	80
13 113	Сыр сычужный	15	4	4	51	150	7
13 119	Колбаса вареная	33	4	7	85	3	59
Итого за завтрак 1		20	23	88	647	74	456
Итого за день		20	23	88	647	74	456

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: новое меню
 День: четверг
 Неделя: 2
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р		Мg
1	Омлет натуральный	130	13	22	2	260			314	97	216	16	2
13 101	Икра кабачковая	60	1	4	4	54		9		17	19	12	2
13 112	Кофейный напиток	200	1	2	22	106		8		59	42	6	
13 105	Хлеб	20	2	9	9	46				7	40	11	1
Итого за завтрак 1			17	28	37	466		9	322	180	317	45	3
Итого за день			17	28	37	466		9	322	180	317	45	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: новое меню
 День: пятница
 Неделя: 2
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р		Мg
1	Биточки рыбные	80	12	16	16	253		4	23	33	174	37	2
13 119	Картофель отварной	150	3	5	24	153		30	29	19	89	35	1
13 116	Ореш соевый	40				2		1		4	4	2	
13 105	Хлеб	40	3	1	18	91				14	80	22	1
13 107	Чай	200				57				1	5	8	4
Итого за завтрак 1			18	22	72	556		35	53	75	355	100	5
Итого за день			18	22	72	556		35	53	75	355	100	5