


2020г.

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

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



«Утверждаю»
Директор ООО «Лекин»
Катмыкова Т.В.



10авг1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: новое меню

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe											
13 121	Суп картофельный с рисом	200	2	3	14	89	15	18	17	52	21	1	13 122	Котлета из говядины	70	12	13	12	191	1	16	114	20	2
13 123	Любое картофельное	120	3	4	18	122	21	29	36	78	26	1	13 103	Компот из сухофруктов	200	1	30	124	1	20	12	4	4	1
13 105	Хлеб	20	2	9	46	2	1	7	40	11	1	13 116	Орешек соевый	31										
Итого за Обед		20	20	83	574	39	67	91	291	84	5	Итого за день		20	20	83	574	39	67	91	291	84	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (все)

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe											
13 124	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	11	87	16	34	42	20	1	13 131	Шницель рубленый из говядины	60	13	17	5	207	9	17	131	19	2	
13 116	Макаронные изделия отварные	140	5	7	35	223	44	14	45	8	1	13 126	Икра свекольная	53	1	4	4	55	5	18	23	10	1	
13 107	Чай	200			14	57	1	5	8	4	1	13 105	Хлеб	20	2	9	46	21	54	95	289	72	7	
Итого за Обед		23	32	78	675	675	21	54	95	289	72	Итого за день		23	32	78	675	675	21	54	95	289	72	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Район: новое меню
 День: четверг
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
13 127		Ом картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	17	95	16	12	28	54	23	1							
13 128		Котлета рубленая из птицы	60	10	9	9	162	1	1	13	10	15	1							
13 100		Картофель отварной	125	3	4	20	127	25	25	16	74	29	1							
13 116		Орех соевый	36			2	2			3	3	2								
13 107		Чай	200			14	57	1	1	5	8	4								
13 105		Хлеб	20	2		9	46			7	40	11	1							
Итого за Обед				17	15	69	489	43	38	72	189	84	5							
Итого за день				17	15	69	489	43	38	72	189	84	5							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Район: новое меню
 День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe						
13 130		Ом картофельный с горохом	200	5	5	16	123	11	30	30	71	29	2							
63 01		Плов из мяса птицы	170	17	20	26	355	1	1	23	23	39	3							
13 133		Салат из квашеной капусты	25			1	21	6	6	10	8	4								
13 103		Компот из сухофруктов	200	1		30	124	1	20	12	4	4								
13 105		Хлеб	20	2		9	46			7	40	11	1							
Итого за Обед				25	26	83	669	19	73	82	333	87	6							
Итого за день				25	26	83	669	19	73	82	333	87	6							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 День: понедельник
 Неделя: 2
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
13 130	Суп картофельный с горохом	200	5	5	16	123	11	30	30	71	29	2	2
13 137	Тфтели из говядины с соусом	110	12	16	18	247	3	16	137	24	2	2	2
13 136	Макаронные изделия отварные	150	6	7	37	239	47	15	48	9	1	1	1
13 126	Икра свекольная	79	1	6	6	82	7	26	34	15	1	1	1
13 128	Сок фруктовый	200			23	92	2	2	16	14	10	1	1
13 105	Хлеб	20			9	46		7	40	11	1	1	1
13 106	Хлеб	26			34	109	23	79	110	344	98	7	7
Итого за обед		26			34	829		23	79	110	344	98	7
Итого за день		26			34	829		23	79	110	344	98	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 День: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
13 134	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2	5	15	116		15	34	29	68	24	1
13 135.01	Мясо тушеное	80	13	8	4	136	3			12	125	19	2
13 135	Каша гречневая рассыпчатая	100	4	4	19	130	21	14	101	68	2	2	2
13 136	Чай	200			14	57	1	5	8	4	1	1	1
13 107	Хлеб	20			9	46		7	40	11	1	1	1
13 105	Хлеб	20			9	46		7	40	11	1	1	1
13 116	Орехи соленые	10				1		1	1	1	1	1	1
13 116	Орехи соленые	21			17	61		18	56	68	343	127	7
13 117	Орехи соленые	21			17	61		18	56	68	343	127	7
Итого за обед		21			17	61		18	56	68	343	127	7
Итого за день		21			17	61		18	56	68	343	127	7

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

№	реп.	Прием пищи, наименование	блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са		Р	Мг
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
13 141		Суп-паша домашняя		200	2	4	12	93	3	34	16	32	8		
13 128		Котлета рубленая из птицы		75	12	12	203	145	1	20	6	55	18		
13 132		Рис отварной		100	3	3	27	145	1	20	6	55	18		
13 102		Зеленый горошек		21	1	1	8	8	2	2	4	13	4		
13 103		Компот из сухофруктов		200	1	30	124	46	1	20	12	4	4		
13 105		Хлеб		20	2	9	46	46	7	74	62	157	64	2	2
Итого за Обед				21	19	91	619	619	7	74	62	157	64	2	2
Итого за день				21	19	91	619	619	7	74	62	157	64	2	2

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

№	реп.	Прием пищи, наименование	блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Са		Р	Мг
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
13 134		Рассольник ленинградский со сметаной		200/10	2	5	15	116	15	34	29	68	24	1	1
13 122		Котлета из говядины		65	11	12	11	177	1	15	106	19	2		
13 111		Каша пшеничная вязкая		150	4	4	40	40	31	4	2				
13 116		Огулец соленый		45			2	2	1	4	4	3			
13 107		Чай		200		14	57	57	1	5	8	4	1	1	1
13 105		Хлеб		20	2	9	46	46	7	74	64	228	61	5	5
Итого за Обед				15	21	49	438	438	17	66	64	228	61	5	5
Итого за день				15	21	49	438	438	17	66	64	228	61	5	5