



Согласовано
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 (в учебное время)

2021 год

Примерное меню и пищевая ценность протовляемых блюд

Неделя: 1
День: понедельник
Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п.п.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	С	А		Е	С	Р	Мg	Fe			
1	Прием пищи, наименование блюда														
2	Масса порции														
3	120г Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
376г	Чай с сахаром	180													
15г	Сыр порционный	15	3,07			10,78		0,10							
14г	Масло порцини	10	0,08			45,00									
14г	Хлеб пшеничный	20	1,58			47,00		0,03							
100	Фрукты	100	0,40			9,80		0,03							
Итого за завтрак 1			10,86			10,86		0,03	10,00		94,60	326,93	261,72	46,45	3,99
Итого за день			10,86			10,86		0,03	10,00		94,60	326,93	261,72	46,45	3,99

Примерное меню и пищевая ценность протовляемых блюд (лист 2)

Неделя: 1
День: вторник
Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п.п.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	С	А		Е	С	Р	Мg	Fe			
1	Прием пищи, наименование блюда														
2	Масса порции														
3	212г Омлет натуральный запеченный с колбасой	150	15,43	17,35	3,10	230,69	0,13	3,98	249,38	0,77	107,62	250,34	23,48	2,85	284,61
382г	Какао на молоке	20	0,62			8,00		0,02	2,00		4,00	12,40	4,20	0,14	10,00
423г	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09			24,21	0,23	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	35,69
Итого за завтрак 1			1,58			47,00		0,03			4,60	17,40	6,60	0,40	333,30
Итого за день			26,86			26,86		0,03	2,85	266,83	345,02	500,12	84,74	4,63	333,30

Примерное меню и пищевая ценность протовляемых блюд (лист 3)

Неделя: 1
День: среда
Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п.п.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	С	А		Е	С	Р	Мg	Fe			
1	Прием пищи, наименование блюда														
2	Масса порции														
3	268г Шницель мясной	80	12,98	12,16	1,19	9,44	0,01	21,88	2,00	0,06	18,37	134,58	21,80	2,20	24,25
363г	Суп томатный	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	48,20	98,91	33,80	1,25	22,52
312г	Картофельное пюре	150	0,27	0,39	1,19	9,44	0,01	21,88	2,00	0,06	18,37	134,58	21,80	2,20	24,25
71г	Томатный св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	9,20	4,00	0,18	26,60
377г	Чай с лимоном	10	0,01			47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	333,30
Итого за завтрак 1			18,44			18,44		2,52	16,30	0,01	81,25	268,93	73,41	4,97	73,49
Итого за день			18,44			18,44		2,52	16,30	0,01	81,25	268,93	73,41	4,97	73,49

Примерное меню и пищевая ценность протовляемых блюд (лист 4)

Неделя: 1
День: четверг
Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ п.п.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	С	А		Е	С	Р	Мg	Fe			
1	Прием пищи, наименование блюда														
2	Масса порции														
3	224г Запеканка из творога с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	0,08	1,94	62,02	0,82	183,68	246,00	38,16	1,01	596,19
379г	Копейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,01	0,06	15,00	0,05	112,30	81,00	12,60	0,13	19,80
15г	Сыр порционный	15	3,07			45,00		0,01			34,50	96,00	6,75	0,15	38,70
15г	Фрукты	100	0,80			45,00		0,01	0,12	0,08	35,00	17,00	11,00	0,15	38,70
Итого за завтрак 1			27,47			47,00		0,03	38,00	0,20	498,78	468,55	76,46	1,82	680,74
Итого за день			27,47			47,00		0,03	38,00	0,20	498,78	468,55	76,46	1,82	680,74

№		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	B		Y	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	P3
			Ж	Ж											
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Завтраки 2021г День: пятница Неделя: 1 Сезон: 01.01-12.31 (Бес) Возраст: 7-11, 11 и старше															
Завтрак 1															
250M	Утренний из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	2,00
377M	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	0,01	0,90		0,02	8,50	4,56	0,78	0,05	0,12
425M	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
425M	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	3,00
27,54	27,54	0,20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
15,99	15,99	83,65	591,74	0,71	92,88	80,67	3,16	270,99	561,72	106,57	8,23	158,00	158,00	158,00	158,00
Итого за завтрак 1															
Итого за день															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: Завтраки 2021г День: понедельник Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Бес) Возраст: 7-11, 11 и старше															
Завтрак 1															
71M	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	26,60
239M	Тэфтели рыбные	80	8,69	6,60	9,85	133,89	0,14	2,54	16,48	2,15	30,61	96,80	17,86	0,58	17,88
312M	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	49,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382M	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	36,69
425M	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
425M	Ластик вафельная	10	0,05	8,00	32,10	2,10	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16	102,69	102,69	102,69	102,69
19,01	19,01	14,44	69,67	487,76	0,38	36,05	47,03	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16	102,69	102,69	102,69
24,25	24,25	70,00	600,41	0,50	33,73	15,50	4,37	102,19	349,54	88,77	5,49	90,84	90,84	90,84	90,84
Итого за завтрак 1															
Итого за день															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: Завтраки 2021г День: вторник Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Бес) Возраст: 7-11, 11 и старше															
Завтрак 1															
221M	Сырники с морковью	150	17,53	13,25	19,61	271,35	0,18	1,63	64,86	1,82	147,56	219,15	31,42	0,84	539,21
378K	Соус яблочный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,02	0,02	0,01	0,02	0,22	1,60	0,78	0,05	0,12
377M	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	0,01	0,90		0,02	8,50	4,56	0,78	0,05	0,12
377M	Чай с лимоном	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
425M	Батон подорожанный	20	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
19,61	19,61	13,87	58,29	444,10	0,22	15,05	64,86	2,31	177,12	257,85	53,14	4,27	569,33	569,33	569,33
Итого за завтрак 1															
Итого за день															
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Рацион: Завтраки 2021г День: среда Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Бес) Возраст: 7-11, 11 и старше															
Завтрак 1															
38K	Салат капустная капуста	30	0,26	0,02	0,98	5,21	0,01	40,04	0,14	1,60	3,20	1,40	0,10	50,05	60,48
331M	Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,62	1,13	11,35	0,01	4,00	0,04	4,11	4,35	1,28	0,06	-8,78	
382M	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	36,69
425M	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	3,00
1,58	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0,26		0,26		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	0,40
27,54	27,54	15,99	83,65	591,74	0,71	92,88	80,67	3,16	270,99	561,72	106,57	8,23	158,00	158,00	158,00
Итого за завтрак 1															
Итого за день															

№ п/п	Наименование блюда	Завтрак 1										Итого за день		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71M	Орфей свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40	0,02	0,40	6,00	2,80	0,10	2,00
279M	Тертые куринье	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13		
171M	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30		0,55	19,07	205,88	138,08	4,63	
379M	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00	112,30	81,00	12,60	0,13	19,80
	Мармелад	10	0,01	7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		0,26	4,80	17,40	6,60	0,40	
Итого за завтрак 1			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	156,49	421,51	160,28	5,30
Итого за день			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	156,49	421,51	160,28	5,30
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)														
Пациент: Завтраки 2021г														
Неделя: 2														
День: четверг														
Сезон: 01.01-12.31 (Вес)														
Возраст: 7-11, 11 и старше														

№ п/п	Наименование блюда	Завтрак 1										Итого за день		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175M	Каша молочная "Дружба"	200	7,38	7,94	33,41	235,72	0,12	0,88	34,15	0,16	182,58	198,85	42,70	0,81
376M	Чай с сахаром	180	10,78	43,10				0,10		4,45	7,42	3,96	0,77	
14M	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,19	2,40	3,00	0,02	45,00
15M	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	38,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		0,26	4,80	17,40	6,60	0,40	
Итого за завтрак 1			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,83	331,67	69,01	4,35
Итого за день			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,83	331,67	69,01	4,35
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)														
Пациент: Завтраки 2021г														
Неделя: 2														
День: пятница														
Сезон: 01.01-12.31 (Вес)														
Возраст: 7-11, 11 и старше														

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



И.О. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области
А.Е. Фатеев

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
Руководителя
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области
Е.В. Ковалев

01.10.2020 г. *Фатеев*

СОГЛАСОВАНО: *В/м*