

Ваш 56,64



Утверждаю
Директор МБОУ «Пекин»
Калмыкова Т.В.

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

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

Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Пономаревская ООШ (в учебное время)

Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Пономаревская ООШ
(в учебное время)

Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Пономаревская ООШ
(в учебное время)

2021 год

Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Пономаревская ООШ
(в учебное время)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	90	7,6	21,2	0,3	199,5	25,23	110,45	25,23	1,23
№171 сб 2017г	Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	22,91	172,7	24,86	1,82
табл сб 1994г	Помидоры свежие	30	0,84	0,12	40,4	26		8	10,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			20,64	32,68	116,7	574	70,24	330,95	76,39	4,32
Итого за день			20,64	32,68	116,7	574	70,24	330,95	76,39	4,32

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	132	75	5,25	0,15
№181 сб 2017г	Каша манная молочная с/с, с/м	200/10/10	6,9	12,18	37,9	237,5	152,35	134,3	23,06	0,56
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№382 сб 2017г	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого за Завтрак 1			18,3	22,5	79,03	541,1	447,57	370,86	64,15	1,88
Итого за день			18,3	22,5	79,03	541,1	447,57	370,86	64,15	1,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2021г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№223 сб 2017г	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52
Итого за день			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№279 сб 2017г	Тефтели куриные	80	7	9	8	136	12	22	14	1
№312 сб 2017г	Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб 1994г	Огурец свежий	40	0,84	0,12	40,4	26		8	10,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60		2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			14,84	20,64	104,9	525,86	64,66	156,83	67,69	3,3
Итого за день			14,84	20,64	104,9	525,86	64,66	156,83	67,69	3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№294 сб 2017г	Котлеты рубленые из птицы	90	13,95	13,4	13,02	218,8	47,82	64	17,76	2,9
табл сб 1994г	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
№302 сб 2017г	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	11,19	37,17	8,62	0,86
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			24,35	16,55	123,9	592,1	81,11	140,97	52,68	4,73
Итого за день			24,35	16,55	123,9	592,1	81,11	140,97	52,68	4,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№291 сб 2017г	Плов из птицы	150	13,71	8,5	28,8	257	25,23	110,45	25,23	1,23
табл сб 1994г	Салат из моркови	60	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			18,45	10,98	107,8	474	47,33	150,25	51,53	2,2
Итого за день			18,45	10,98	107,8	474	47,33	150,25	51,53	2,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	20	3,48	4,42		54	132	75	5,25	0,15
№181 сб 2017г	Каша молочная рисова с/с, с/м	200/10/10	7,14	12,92	63,01	230	155,92	187,43	43,41	0,75
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№382 сб 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого за Завтрак 1			18,5	23,24	104,1	533,6	451,14	423,99	84,5	2,07
Итого за день			18,5	23,24	104,1	533,6	451,14	423,99	84,5	2,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2021г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№223 сб 2017г	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52
Итого за день			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	90	7,6	21,2	0,3	199,5	25,23	110,45	25,23	1,23
№304 сб 2017г	Каша пшенная	150	6,4	7,5	37,6	203	1,37	60,95	16,32	0,53
табл сб 1994г	Икра из свеклы	60	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
ТУ9115-001- 12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			18,74	31,18	116,9	619,5	48,7	211,2	67,85	2,73
Итого за день			18,74	31,18	116,9	619,5	48,7	211,2	67,85	2,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5	2,63	0,08
№239 сб 2017г	Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	57,44	110,14	18,72	0,56
№312 сб 2017г	Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
ТУ9115-001- 12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,18	20,98	67,12	528,11	187,2	274,47	64,64	2,64
Итого за день			16,18	20,98	67,12	528,11	187,2	274,47	64,64	2,64