

7-118 СВМ.



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  
(в учебное время)**

2022 г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |                           |               |              |             |
| №243 с6 2017г             | Сосиска отварная               | 60           | 7,00                 | 14,00        | 0,20          | 157,00                         | 31,00                     | 97,00         | 13,00        | 1,00        |
| №171 с6 2017              | Рис отварной 1                 | 150          | 8,30                 | 9,00         | 37,40         | 157,50                         | 22,91                     | 172,70        | 24,86        | 1,82        |
| №1038 с6 2017             | овощи по сезону                | 30           | 1,00                 | 0,10         | 40,40         | 26,00                          | 0,00                      | 8,00          | 10,40        | 0,30        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 61,00                          | 11,10                     | 2,80          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>20,20</b>         | <b>25,46</b> | <b>116,55</b> | <b>532,50</b>                  | <b>76,01</b>              | <b>317,50</b> | <b>66,76</b> | <b>3,81</b> |
| <b>Итого за</b>           |                                |              | <b>20,20</b>         | <b>25,46</b> | <b>116,55</b> | <b>532,50</b>                  | <b>76,01</b>              | <b>317,50</b> | <b>66,76</b> | <b>3,81</b> |

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                      |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №13034 с6 2017            | Сыр                                  | 20           | 5,00                 | 5,00         | 0,00         | 68,00                          | 200,00                    | 0,00          | 9,00         | 0,00        |
| №181 с6 2017              | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150          | 4,00                 | 8,00         | 29,00        | 206,00                         | 90,00                     | 81,00         | 14,00        | 0,00        |
| №382 с6 2017              | Какао с молоком 1                    | 200          | 3,00                 | 3,00         | 28,00        | 155,00                         | 140,00                    | 90,00         | 15,00        | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                               | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      |              | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>560,00</b>                  | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                      |              | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>560,00</b>                  | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №733 с6 2017              | Оладьи с молоком сгущенным     | 100/30       | 13,00                | 11,00        | 27,00        | 263,00                         | 132,00                    | 172,00        | 27,00        | 1,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>324,00</b>                  | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>324,00</b>                  | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2022г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |                           |               |              |             |
| №279 с62017               | Тефтели куриные 1              | 60           | 6,00                 | 8,00         | 7,00          | 102,00                         | 10,00                     | 18,00         | 14,00        | 1,00        |
| №312 с62017               | Картофельное пюре 2            | 150          | 3,00                 | 9,16         | 22,00         | 172,86                         | 41,00                     | 96,00         | 33,00        | 1,00        |
| №13049.01 с6 2017         | овощи по сезону                | 40           | 0,84                 | 0,10         | 40,40         | 26,00                          | 0,00                      | 8,00          | 10,40        | 0,30        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00         | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>13,64</b>         | <b>19,62</b> | <b>107,95</b> | <b>492,86</b>                  | <b>74,00</b>              | <b>163,00</b> | <b>75,90</b> | <b>2,99</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>13,64</b>         | <b>19,62</b> | <b>107,95</b> | <b>492,86</b>                  | <b>74,00</b>              | <b>163,00</b> | <b>75,90</b> | <b>2,99</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №499,02 сб 2017           | Котлеты рубленые из птицы 3    | 70           | 11,00                | 15,00        | 12,00        | 228,00                         | 34,00                     | 28,00         | 19,00        | 1,00        |
| №64 сб 2017               | овощи по сезону                | 40           | 1,00                 | 2,00         | 4,00         | 39,00                          | 23,00                     | 16,00         | 8,00         | 0,00        |
| №302 сб2017               | Каша пшеничная                 | 150          | 5,66                 | 0,67         | 31,92        | 156,30                         | 1,00                      | 37,00         | 9,00         | 0,86        |
| №13105 сб 2017            | Хлеб 1                         | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 сб 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>21,46</b>         | <b>20,03</b> | <b>86,47</b> | <b>615,30</b>                  | <b>81,00</b>              | <b>122,00</b> | <b>54,50</b> | <b>2,55</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>21,46</b>         | <b>20,03</b> | <b>86,47</b> | <b>615,30</b>                  | <b>81,00</b>              | <b>122,00</b> | <b>54,50</b> | <b>2,55</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |  |              |                      |              |               |                                |                           |              |              |             |
| №291 сб 2017              | Плов из птицы 1                        | 130          | 13,00                | 15,00        | 24,00         | 222,00                         | 15,00                     | 56,00        | 31,00        | 1,00        |
| №183 сб 2017              | Салат из моркови с растительным маслом | 60           | 0,84                 | 0,12         | 40,40         | 26,00                          | 0,00                      | 0,00         | 10,40        | 0,00        |
| №13105 сб 2017            | Хлеб 1                                 | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 131,00                         | 11,00                     | 37,00        | 14,50        | 0,69        |
| №376 сб 2017              | Чай с сахаром 2                        | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00         | 61,00                          | 12,00                     | 4,00         | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  |              | <b>17,64</b>         | <b>17,48</b> | <b>102,95</b> | <b>440,00</b>                  | <b>38,00</b>              | <b>97,00</b> | <b>59,90</b> | <b>1,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |  |              | <b>17,64</b>         | <b>17,48</b> | <b>102,95</b> | <b>440,00</b>                  | <b>38,00</b>              | <b>97,00</b> | <b>59,90</b> | <b>1,69</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                      |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №13034 сб2017             | Сыр                                  | 20           | 5,00                 | 5,00         | 0,00         | 68,00                          | 200,00                    | 0,00          | 9,00         | 0,00        |
| №181 сб2017               | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150          | 4,00                 | 8,00         | 29,00        | 206,00                         | 90,00                     | 81,00         | 14,00        | 0,00        |
| №13105 сб 2017            | Хлеб 1                               | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №382 сб.2017              | Какао с молоком 1                    | 200          | 3,00                 | 3,00         | 28,00        | 152,00                         | 140,00                    | 90,00         | 15,00        | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      |              | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>557,00</b>                  | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                      |              | <b>15,80</b>         | <b>18,36</b> | <b>80,55</b> | <b>557,00</b>                  | <b>441,00</b>             | <b>208,00</b> | <b>52,50</b> | <b>0,69</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №733 сб.2017              | Оладьи с молоком сгущенным     | 100/30       | 13,00                | 11,00        | 27,00        | 263,00                         | 132,00                    | 172,00        | 27,00        | 1,00        |
| №376 сб 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>324,00</b>                  | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>13,00</b>         | <b>11,00</b> | <b>42,00</b> | <b>324,00</b>                  | <b>144,00</b>             | <b>176,00</b> | <b>31,00</b> | <b>1,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2022г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №243 сб.2017              | Сосиска отварная               | 60           | 7,00                 | 14,00        | 0,00         | 157,00                         | 31,00                     | 97,00         | 13,00        | 1,00        |
| №160 сб 2007              | Икра из свеклы                 | 60           | 2,00                 | 3,00         | 9,00         | 71,00                          | 24,00                     | 38,00         | 20,00        | 1,00        |
| №304 сб.2017              | Каша пшенная                   | 150          | 6,00                 | 8,00         | 36,00        | 237,00                         | 15,00                     | 127,00        | 45,00        | 1,00        |
| №13105 сб 2017            | Хлеб 1                         | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 сб 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>18,80</b>         | <b>27,36</b> | <b>83,55</b> | <b>657,00</b>                  | <b>93,00</b>              | <b>303,00</b> | <b>96,50</b> | <b>3,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>18,80</b>         | <b>27,36</b> | <b>83,55</b> | <b>657,00</b>                  | <b>93,00</b>              | <b>303,00</b> | <b>96,50</b> | <b>3,69</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № рец.                    | 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          |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |                           |               |              |             |
| №13034 сб 2017            | Сыр                            | 20           | 5,00                 | 5,00         | 0,00         | 68,00                          | 200,00                    | 0,00          | 9,00         | 0,00        |
| №239 сб 2017              | Тефтели рыбные 2               | 60           | 8,00                 | 7,00         | 8,00         | 127,00                         | 20,00                     | 28,00         | 8,00         | 1,00        |
| №312.02 сб 2017           | Картофельное пюре 2            | 150          | 3,00                 | 9,16         | 22,00        | 172,86                         | 41,00                     | 96,00         | 33,00        | 1,00        |
| №13105 сб 2017            | Хлеб 1                         | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55        | 131,00                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50        | 0,69        |
| №376 сб 2017              | Чай с сахаром 2                | 200/15       | 0,00                 | 0,00         | 15,00        | 61,00                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00         | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>19,80</b>         | <b>23,52</b> | <b>68,55</b> | <b>559,86</b>                  | <b>284,00</b>             | <b>165,00</b> | <b>68,50</b> | <b>2,69</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>19,80</b>         | <b>23,52</b> | <b>68,55</b> | <b>559,86</b>                  | <b>284,00</b>             | <b>165,00</b> | <b>68,50</b> | <b>2,69</b> |