

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Пономаревская ООШ»

Лактионов А.И.



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

2022 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню обед

День: понедельник

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
160	Суп картофельный с рисом	200	2,00	3,00	14,00	89,00	17,00	52,00	21,00	1,00
446	Котлета из говядины	70	11,00	12,00	11,00	190,00	15,00	113,00	19,00	2,00
312	Пюре картофельное	120	3,00	4,00	18,00	122,00	36,00	78,00	26,00	1,00
644	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
13 105	Хлеб	30	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
13 049	Огурец свежий	30	0,00	0,00	0,00	2,00	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед			19,00	19,00	82,00	573,00	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день			19,00	19,00	82,00	573,00	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню обед

День: вторник

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	11,00	87,00	34,00	42,00	20,00	1,00
268	Шницель рубленый из говядины	60	13,00	17,00	5,00	207,00	17,00	131,00	19,00	2,00
332	Макаронные изделия отварные	140	5,00	7,00	35,00	223,00	14,00	45,00	8,00	1,00
13 204	Помидор свежий	20	1,00	3,00	3,00	52,00	17,00	22,00	9,00	1,00
713	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	30	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			23,00	31,00	77,00	672,00	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день			23,00	31,00	77,00	672,00	94,00	288,00	71,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню обед

День: среда

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
163	Суп картофельный с макаронными	200	2,00	2,00	17,00	95,00	28,00	54,00	23,00	1,00
499	Котлета рубленая из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00	13,00	10,00	15,00	1,00
145	Картофель отварной	130	3,50	5,00	21,20	128,00	16,00	74,00	29,00	1,00
13 049	Огурец свежий	20	0,00			2,00	3,00	3,00	2,00	
713	Чай	200	0,00		14,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	40	2,00		9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			17,50	16,00	70,20	490,00	72,00	189,00	84,00	5,00
Итого за день			17,50	16,00	70,20	490,00	72,00	189,00	84,00	5,00

Рацион: меню обед

День: четверг

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
162	Суп картофельный с горохом	200	5,00	5,00	16,00	123,00	30,00	71,00	29,00	2,00
63.01	Плов из мяса птицы	170	17,00	20,00	26,00	355,00	23,00	210,00	39,00	3,00
13 204	Помидор свежий	20	0,00	1,00	2,00	21,00	10,00	8,00	4,00	0,00
644	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			25,00	26,00	83,00	669,00	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день			25,00	26,00	83,00	669,00	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню ОБЗ

День: пятница

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
33	Суп- лапша 2	200/60	2,00	5,00	15,00	116,00	29,00	68,00	24,00	1,00
438.01	Мясо тушеное	70	13,00	8,00	4,00	136,00	12,00	125,00	19,00	2,00
332	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	130,00	14,00	101,00	68,00	2,00
713	Чай	200	0,00	0,00	14,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
13 049	Огурец свежий	20	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед			21,00	17,00	61,00	487,00	69,00	344,00	128,00	7,00
Итого за день			21,00	17,00	61,00	487,00	69,00	344,00	128,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню обед

День: понедельник

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
160	Суп картофельный с рисом	200	5,00	5,00	16,00	123,00	30,00	71,00	29,00	2,00
243	Сосиска отварная	110	13,09	17,45	19,60	269,45	17,45	149,40	26,18	2,20
312	Пюре картофельное	120	6,00	7,00	37,00	239,00	15,00	48,00	9,00	1,00
64	Салат из свежей капусты	30	1,00	4,55	4,55	80,00	25,00	32,00	15,00	1,00
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			27,09	34,00	109,15	849,45	110,45	354,40	100,18	7,20
Итого за день			27,09	34,00	109,15	849,45	110,45	354,40	100,18	7,20

Рацион: меню обед

День: вторник

Возраст: 7-11;11 и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	4,00	11,00	87,00	34,00	42,00	20,00	1,00
340	Рыба тушеная с овощами	100	23,00	7,00	5,00	176,00	16,00	19,00	10,00	1,00
13 123	Пюре картофельное	120	3,00	4,00	18,00	122,00	36,00	78,00	26,00	1,00
13 204	Помидор свежий	20	1,00	0,00	1,40	9,00	5,00	16,00	5,00	0,00
644	Чай	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			32,00	15,00	74,40	564,00	110,00	199,00	76,00	4,00

Итого за день	32,00	15,00	74,40	564,00	110,00	199,00	76,00	4,00
---------------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Рацион: меню обед

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
163	Суп картофельный с макаронными	200	2,00	3,00	14,00	89,00	17,00	52,00	21,00	1,00
13 140	Жаркое по-домашнему свинина	150	13,00	16,00	24,00	274,00	31,00	191,00	47,00	3,00
13 049	Огурец свежий	20	0,00	0,00	0,00	2,00	3,00	3,00	2,00	0,00
713	Чай	200	0,00	0,00	14,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			17,00	19,00	61,00	468,00	63,00	294,00	85,00	6,00
Итого за день			17,00	19,00	61,00	468,00	63,00	294,00	85,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню обед

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
162	Суп картофельный с горохом	200	2,00	4,00	12,00	93,00	16,00	32,00	8,00	
499	Котлета рубленая из птицы	75	12,00	12,00	12,00	205,00	17,00	13,00	19,00	1,00
165	Рис отварной	120	3,60	3,60	32,40	174,00	7,20	66,00	21,60	0,00
64	Салат из свежей капусты	30	1,00	0,00	1,00	8,00	4,00	13,00	4,00	0,00
713	Чай	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			21,60	19,60	96,40	648,00	63,20	168,00	67,60	2,00
Итого за день			21,60	19,60	96,40	648,00	63,20	168,00	67,60	2,00

Рацион: меню обед

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
5	Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	2,00	5,00	15,00	116,00	29,00	68,00	24,00	1,00
466	Котлета из говядины/свинины	65	11,00	12,00	11,00	177,00	15,00	106,00	19,00	2,00
514	Каша пшеничная вязкая	150	0,00	4,00	0,00	40,00	4,00	2,00	0,00	0,00
13 049	Огурец свежий	30	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	4,00	3,00	0,00
713	Чай	200	0,00	0,00	14,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
13 105	Хлеб	40	2,00	0,00	9,00	46,00	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			15,00	21,00	49,00	438,00	64,00	228,00	61,00	5,00
Итого за день			15,00	21,00	49,00	438,00	64,00	228,00	61,00	5,00