

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)**

0451023

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 сб 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 сб 2017	овощи по сезону(салат	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81
Итого за день		545	20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50	0,69
Итого за день		500	12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№12,01 сб 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 сб 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день		500	14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб2017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 сб 2017	овощи по сезону(салат кваш кап)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Итого за день		530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№499 с6 2017	Котлеты рубленые из птицы 3	60	11,00	15,00	12,00	224,60	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	37,20	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с6 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день		505	21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№291 с6 2017	Плов из птицы 1	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	Икра из свеклы	75	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день		500	17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190 с6 2017	каша "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	253,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69
Итого за день		500	12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№134 с6 2017	каша гречневая с молоком	255	12	9	98	501	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день		510	13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак 1										
№243 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб 2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
Итого за день			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	
Завтрак 1											
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00	
№239 сб 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00	
№312,02 сб 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69	
Итого за день			500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69