

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)

С. 15.10

2023 год

Итого за Обед	38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00
---------------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню платный обед

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
		735								
Итого за Обед			19,90	29,36	73,75	656,79	69,00	344,00	128,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню платный обед

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		705								
Итого за Обед			29,99	35,81	112,15	880,12	110,45	354,40	100,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню платный обед

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону(зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		695								
Итого за Обед			22,90	30,36	87,15	728,71	106,00	305,00	85,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: меню платный обед

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140.01 с6 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		645								
Итого за Обед			24,90	22,36	82,35	625,47	63,00	294,00	85,00	6,00

