

«Утверждаю»
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.



«Согласовано»
Директор МБОУ Дударевская СОШ
Каргина Н.А.



Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Дударевская СОШ

2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

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	157,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№171 сб 2017	Рис отварной	150	8,30	9,00	37,40	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82
табл сб 1994г	Салат из квашеной капусты	30	1,00	0,10	40,40	26,00	0,00	8,00	10,40	0,30
ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	61,00	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			20,20	25,46	116,55	532,50	76,01	317,50	66,76	3,81
113	Борщ Украинский	250	3,00	5,00	19,00	132,00	57,00	82,00	39,00	2,00
499.01	Котлета рубленая из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00	13,00	10,00	15,00	1,00
71	Винегрет овощной	55	1,10	4,95	5,50	74,25	22,00	33,00	14,30	0,55
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
377.00	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
Итого за Обед			13,05	14,01	38,60	337,71	76,74	100,50	58,56	3,78
Итого за			33,25	39,47	155,15	870,21	152,75	418,00	125,32	7,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

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										
№15 сб 2017	Сыр	20,00	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной	150,00	4,00	8,00	29,00	206,00	90,00	81,00	14,00	0,00
№382 сб 2017	Какао с молоком	200,00	3,00	3,00	28,00	155,00	140,00	90,00	15,00	0,00
ТУ9115-001	Хлеб	50,00	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	560,00	441,00	208,00	52,50	0,69
Обед										
162	Суп картофельный с горохом	200	6,00	6,00	19,00	153,00	37,00	89,00	36,00	2,00
312	Пюре картофельное	150	3,00	5,00	22,00	153,00	45,00	98,00	33,00	1,00
13 116	Огурец соленый	20	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	2,00	1,00	0,00
13 105	Хлеб	50	4,00	1,00	23,00	114,00	17,00	100,00	28,00	2,00
31	Пирожок с повидлом	75	1,00	0,00	14,00	71,00	6,00	8,00	3,00	0,00
13 138	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
Итого за Обед			14,00	12,00	101,00	584,00	123,00	311,00	111,00	5,00
Итого за день			29,80	30,36	181,55	1144,00	564,00	519,00	163,50	5,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

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										
733,05	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	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00
Обед										
35,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	9,00	8,00	24,00	205,00	46,00	73,00	47,00	2,00
13 105	Хлеб	50	4,00	1,00	23,00	114,00	17,00	100,00	28,00	2,00
31.01	Пирожок с яблоками	100	6,00	5,00	48,00	199,00	27,00	73,00	26,00	3,00
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
Итого за Обед			19,05	14,01	105,60	581,71	96,74	254,50	105,56	7,78
Итого за день			32,05	25,01	147,60	885,71	240,74	430,50	136,56	8,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: меню ОВЗ

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 сб 2017	Тефтели куриные	60	6,00	8,00	7,00	102,00	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб 2017	Картофельное пюре	150	3,00	9,16	22,00	172,86	41,00	96,00	33,00	1,00
табл сб 1994г	Салат из капусты квашеной	40	0,84	0,10	40,40	26,00	0,00	8,00	10,40	0,30
ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,64	19,62	107,95	492,86	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
33	Суп-лапша	75/250	4,00	7,00	20,00	154,00	27,00	53,00	13,00	1,00
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
31	Пирожок с повидлом	100	1,00	0,00	19,00	95,00	8,00	11,00	4,00	0,00
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	112,30	81,00	12,60	0,13
Итого за Обед			10,51	9,70	65,55	403,10	156,30	195,00	43,60	2,13
Итого за день			24,15	29,32	173,50	895,96	230,30	358,00	119,50	5,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню ОВЗ

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										
№294 сб 2017	Котлеты рубленые из птицы	70	11,00	15,00	12,00	228,00	34,00	28,00	19,00	1,00
табл сб 1994	Салат из свежей капусты	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
ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,00	20,00	86,00	615,00	70,00	85,00	40,00	1,86
32	Солянка домашняя	250	5,00	10,00	12,00	171,00	43,00	96,00	27,00	2,00
312	Пюре картофельное	180	4,00	7,00	27,00	183,00	54,00	125,00	40,00	1,00
110	Икра свекольная	60	1,00	4,00	5,00	72,00	20,00	34,00	11,00	1,00
13 105	Хлеб	50	4,00	1,00	23,00	114,00	17,00	100,00	28,00	2,00
644	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Обед			11,00	21,00	74,00	550,00	129,00	259,00	82,00	4,00
Итого за день			32,00	41,00	160,00	1165,00	199,00	344,00	122,00	5,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню ОВЗ

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 сб 2017	Плов из птицы	130	13,00	15,00	24,00	222,00	15,00	56,00	31,00	1,00
табл сб 1994	Салат из моркови с растительным	60	0,84	0,12	40,40	26,00			10,40	
ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			17,64	17,48	102,95	440,00	38,00	97,00	59,90	1,69
133	Борщ с капустой и картофелем	250	3,00	5,00	14,00	109,00	43,00	53,00	25,00	1,00
733.05	Оладьи с молоком сгущенным	150/45	3,00	11,00	21,00	194,00	116,00	84,00	14,00	0,00
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
13 138	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
Итого за Обед			8,00	16,00	69,00	452,00	184,00	201,00	63,00	2,00
Итого за день			25,64	33,48	171,95	892,00	222,00	298,00	122,90	3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню ОВЗ

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										
№15 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	150	4,00	8,00	29,00	206,00	90,00	81,00	14,00	0,00
ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№382 сб.2017	Какао на молоке	200	3,00	3,00	28,00	152,00	140,00	90,00	15,00	0,00
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	557,00	441,00	208,00	52,50	0,69
162	Суп картофельный с горохом	250	6,00	6,00	19,00	150,00	37,00	87,00	35,00	2,00
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
13 184	Бутерброд с ветчиной и сыром	30/30/15	10,00	5,00	16,00	150,00	158,00	53,00	20,00	1,00
382	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	196,70	157,59	30,33	0,59
Итого за Обед			23,14	15,32	64,74	492,77	400,70	347,59	99,33	4,59
Итого за день			38,94	33,68	145,29	1049,77	841,70	555,59	151,83	5,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: меню ОВЗ

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										
733.05	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	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00
113	Борщ Украинский	250	3,00	5,00	19,00	132,00	57,00	82,00	39,00	2,00
294.00	Котлета рубленая из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00	13,00	10,00	15,00	1,00
71	Винегрет овощной	55	1,10	4,95	5,50	74,25	22,00	33,00	14,30	0,55
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
377.00	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
Итого за Обед			15,05	14,01	49,60	394,71	85,74	150,50	72,56	4,78
Итого за день			28,05	25,01	91,60	718,71	229,74	326,50	103,56	5,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню ОВЗ

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	0,00	157,00	31,00	97,00	13,00	1,00
табл сб.1994	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	71,00	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб.2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	237,00	15,00	127,00	45,00	1,00
№ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб.2017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			19,00	27,00	84,00	657,00	82,00	266,00	82,00	3,00
Обед										
35,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	9,00	8,00	24,00	205,00	46,00	173,00	47,00	2,00
13 105	Хлеб	50	4,00	1,00	23,00	114,00	17,00	100,00	28,00	2,00
31,01	Пирожок с яблоками	100	6,00	5,00	48,00	199,00	27,00	73,00	26,00	3,00
377,00	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
Итого за Обед			19,05	14,01	105,60	561,71	96,74	354,50	105,56	7,78
Итого за день			38,05	41,01	189,60	1218,71	178,74	620,50	187,56	10,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: меню ОВЗ

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										
№15 сб.2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб.2017г	Тефтели рыбные	60	8,00	7,00	8,00	127,00	20,00	28,00	8,00	1,00
№312 сб.2017г	Картофельное пюре	150	3,00	9,16	22,00	172,86	41,00	96,00	33,00	1,00
№ТУ9115-001	Хлеб	50	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб.2017г	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			19,80	23,52	68,55	559,86	284,00	165,00	68,50	2,69
Обед										
13 124	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,00	13,00	108,00	43,00	53,00	25,00	1,00
12,01	Макароны с сахаром	150	8,00	9,00	69,00	391,00	47,00	68,00	14,00	1,00
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
21	Бутерброд закрытый с сыром	75	6,00	7,00	0,00	87,00	0,00	4,00	10,00	0,00
Итого за Обед			18,00	21,00	116,00	735,00	115,00	189,00	73,00	3,00
Итого за день			37,80	44,52	184,55	1294,86	399,00	354,00	141,50	5,69

Table with multiple columns and rows, mostly illegible due to low contrast and bleed-through.

Table with multiple columns and rows, mostly illegible due to low contrast and bleed-through.

Table with multiple columns and rows, mostly illegible due to low contrast and bleed-through.

Table with multiple columns and rows, mostly illegible due to low contrast and bleed-through.

Прошито,
пронумеровано
3 (два)
листов
ООО «Пекин»
Орлов

