

«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: 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 |
| 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 2 | 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 |
| Итого за | | | 20,20 | 25,46 | 116,55 | 532,50 | 76,01 | 317,50 | 66,76 | 3,81 |

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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №15 сб 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 68,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 |
| №181 сб 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 сб 2017 | Какао с молоком | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 155,00 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 |
| ТУ9115-001 | Хлеб | 50 | 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 |
| Итого за день | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 560,00 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |

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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №223 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 | 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 |
| Итого за день | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 324,00 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |

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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №279 сб2017 | Тефтели куриные | 60 | 6,00 | 8,00 | 7,00 | 102,00 | 10,00 | 18,00 | 14,00 | 1,00 |
| №312 сб2017 | 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 сб2017 | 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 |
| Итого за день | | | 13,64 | 19,62 | 107,95 | 492,86 | 74,00 | 163,00 | 75,90 | 2,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 | | | 21,46 | 20,03 | 86,47 | 615,30 | 81,00 | 122,00 | 54,50 | 2,55 |
| Итого за день | | | 21,46 | 20,03 | 86,47 | 615,30 | 81,00 | 122,00 | 54,50 | 2,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 маслом | 60 | 0,84 | 0,12 | 40,40 | 26,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,00 |
| 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 | | | 17,64 | 17,48 | 102,95 | 440,00 | 38,00 | 97,00 | 59,90 | 1,69 |
| Итого за день | | | 17,64 | 17,48 | 102,95 | 440,00 | 38,00 | 97,00 | 59,90 | 1,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 крупы | 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 с молоком | 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 |
| Итого за день | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 557,00 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая 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 | | | | | | | | | | |
| №223 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 | 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 |
| Итого за день | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 324,00 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 |
| 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 пшенная | 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 | | | 18,80 | 27,36 | 83,55 | 657,00 | 93,00 | 303,00 | 96,50 | 3,69 |
| Итого за день | | | 18,80 | 27,36 | 83,55 | 657,00 | 93,00 | 303,00 | 96,50 | 3,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 |
| 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 2017 | Тефтели рыбные | 60 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 127,00 | 20,00 | 28,00 | 8,00 | 1,00 |
| №312 сб 2017 | Картофельное пюре | 150 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 172,86 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 |
| №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 | | | 19,80 | 23,52 | 68,55 | 559,86 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 |
| Итого за день | | | 19,80 | 23,52 | 68,55 | 559,86 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 |

Table with 10 columns: No. of site, Name of site, Object name, and various numerical indicators. Includes a summary row at the bottom.

Table with 10 columns: No. of site, Name of site, Object name, and various numerical indicators. Includes a summary row at the bottom.

Table with 10 columns: No. of site, Name of site, Object name, and various numerical indicators. Includes a summary row at the bottom.

Table with 10 columns: No. of site, Name of site, Object name, and various numerical indicators. Includes a summary row at the bottom.

Прошито,
пронумеровано
листов
ООО «Лексин»

