



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



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

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

2023г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	8,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446_01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312_02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№378 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед		690	33,90	31,36	104,35	826,07	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленый из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 сб 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	32,90	41,36	100,55	897,63	94,00	288,00	71,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
Обед										
№35_01 сб 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			16,90	12,36	83,35	507,27	59,00	179,00	69,00	4,00

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	6,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№3_01 сб 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		635								
Итого за Обед			38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 сб 2017г	Соусика отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	69,00	2,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 сб 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 приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00
№446.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 сб 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 приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№340 сб 2017	Рыба тушеная с овощами	100	28,00	12,00	10,00	258,00	16,00	19,00	10,00	1,00
№312.02 сб 2017	Пюре	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 сб 2017	овощи по сезону(зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		735								
Итого за Обед			43,90	28,36	96,95	810,95	110,00	199,00	76,00	4,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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		Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№114 сб 2017	Распашник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140.01 сб 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: четверг

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
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№499.02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы 3	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		715								
Итого за Обед			37,90	36,36	111,55	914,43	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: пятница

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
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой	230	8,00	8,00	26,00	202,80	29,00	68,00	24,00	1,00
№466.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		700								
Итого за Обед			49,90	40,36	97,35	944,47	64,00	228,00	61,00	5,00

Прошито,
пронумеровано

S. M.

Листов
ООО «Лекин»

