

«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: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	157,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№171 с6 2017	Рис отварной	150	8,30	9,00	37,40	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82
табл с6 1994г	Салат из квашеной капусты	30	1,00	0,10	40,40	26,00		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 с6 2017	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	61,00	11,10	2,80	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>19,20</b>	<b>25,36</b>	<b>76,15</b>	<b>532,50</b>	<b>76,01</b>	<b>309,50</b>	<b>56,36</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>										
113	Борщ Украинский	250	3,00	5,00	19,00	132,00	57,00	82,00	39,00	2,00
71	Винегрет овощной	110	2,00	10,00	11,00	149,00	45,00	66,00	29,00	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	1,00	19,00	95,00	8,00	11,00	4,00	1,00
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
<b>Итого за Обед</b>			<b>8,05</b>	<b>16,01</b>	<b>70,60</b>	<b>476,71</b>	<b>125,74</b>	<b>217,50</b>	<b>90,56</b>	<b>5,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,25</b>	<b>41,37</b>	<b>146,75</b>	<b>1009,21</b>	<b>201,75</b>	<b>527,00</b>	<b>146,92</b>	<b>9,29</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№15 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	150	4,00	8,00	29,00	206,00	90,00	81,00	14,00	0,00
№382 с6 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>560,00</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>
<b>Обед</b>										
13 130	Суп картофельный с горохом со сметаной	250/10	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	152,00	45,00	98,00	33,00	2,00
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
13 138	Сок фруктовый	200	0,00		23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>64,00</b>	<b>398,00</b>	<b>100,00</b>	<b>203,00</b>	<b>80,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,80</b>	<b>29,36</b>	<b>144,55</b>	<b>958,00</b>	<b>541,00</b>	<b>411,00</b>	<b>132,50</b>	<b>4,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№223 с6 2017	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	13,00	11,00	27,00	263,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>324,00</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
35,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	10,00	9,00	27,00	228,00	51,00	173,00	53,00	3,00
13 105	Хлеб	50	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
31	Пирожок с яблоком	100	1,00	1,00	16,00	81,00	7,00	9,00	3,00	1,00
377м	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,05</b>	<b>10,01</b>	<b>64,60</b>	<b>409,71</b>	<b>73,74</b>	<b>240,50</b>	<b>74,56</b>	<b>5,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,05</b>	<b>21,01</b>	<b>106,60</b>	<b>733,71</b>	<b>217,74</b>	<b>416,50</b>	<b>105,56</b>	<b>6,78</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№279 с62017	Тефтели куриные	60	6,00	8,00	7,00	102,00	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	Картофельное пюре	150	3,00	9,16	22,00	172,86	41,00	96,00	33,00	1,00
табл с6 1994г	Салат из капусты квашеной	40	0,84	0,10	40,40	26,00		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 с62017	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,64</b>	<b>19,62</b>	<b>107,95</b>	<b>492,86</b>	<b>74,00</b>	<b>163,00</b>	<b>75,90</b>	<b>2,99</b>
<b>Обед</b>										
33,01	Суп-лапша	75/250	4,00	7,00	20,00	154,00	27,00	53,00	13,00	1,00
13 105	Хлеб	50	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	112,30	81,00	12,60	0,13
31	Пирожок с повидлом	100	1,00	1,00	16,00	81,00	7,00	9,00	3,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>10,51</b>	<b>10,70</b>	<b>62,55</b>	<b>389,10</b>	<b>155,30</b>	<b>193,00</b>	<b>42,60</b>	<b>3,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,15</b>	<b>30,32</b>	<b>170,50</b>	<b>881,96</b>	<b>229,30</b>	<b>356,00</b>	<b>118,50</b>	<b>6,12</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
<b>Завтрак 1</b>										
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>21,46</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>	<b>615,30</b>	<b>81,00</b>	<b>122,00</b>	<b>54,50</b>	<b>2,55</b>
<b>Обед</b>										
157	Солянка домашняя	270	7,00	10,00	10,00	158,00	30,00	88,00	27,00	2,00
13 123	Пюре картофельное	200	4,00	7,00	26,00	183,00	54,00	117,00	40,00	1,00
13 126	Икра свекольная	60	1,00	4,00	5,00	63,00	20,00	25,00	12,00	1,00
13 105	Хлеб	50	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
13 103	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	30,00	124,00	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,00</b>	<b>21,00</b>	<b>82,00</b>	<b>585,00</b>	<b>125,00</b>	<b>284,00</b>	<b>97,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,46</b>	<b>41,03</b>	<b>168,47</b>	<b>1200,30</b>	<b>206,00</b>	<b>406,00</b>	<b>151,50</b>	<b>7,55</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
<b>Завтрак 1</b>										
№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	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>17,64</b>	<b>17,48</b>	<b>102,95</b>	<b>440,00</b>	<b>38,00</b>	<b>97,00</b>	<b>59,90</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед</b>										
133	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,00	11,00	87,00	34,00	42,00	20,00	1,00
733.05	Оладьи с молоком сгущенным	150/45	2,00	8,00	15,00	139,00	83,00	60,00	10,00	0,00
13 105	Хлеб	50	4,00	1,00	23,00	114,00	17,00	100,00	28,00	2,00
13 138	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	92,00	16,00	14,00	10,00	0,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>4,00</b>	<b>12,00</b>	<b>49,00</b>	<b>318,00</b>	<b>133,00</b>	<b>116,00</b>	<b>40,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,64</b>	<b>29,48</b>	<b>151,95</b>	<b>758,00</b>	<b>171,00</b>	<b>213,00</b>	<b>99,90</b>	<b>2,69</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
<b>Завтрак 1</b>										
№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 с молоком	200	3,00	3,00	28,00	152,00	140,00	90,00	15,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>12,00</b>	<b>16,00</b>	<b>57,00</b>	<b>557,00</b>	<b>430,00</b>	<b>171,00</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>
13 130	Суп картофельный с горохом	250	6,00	6,00	19,00	150,00	36,00	87,00	35,00	2,00
13 105	Хлеб	50	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
13 184.00	Бутерброд с ветчиной и сыром	30/40/15	7,00	2,00	16,00	108,00	9,00	62,00	14,00	1,00
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	196,70	157,59	30,33	0,59
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,14</b>	<b>10,32</b>	<b>48,74</b>	<b>342,77</b>	<b>241,70</b>	<b>294,59</b>	<b>79,33</b>	<b>3,59</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,14</b>	<b>26,32</b>	<b>105,74</b>	<b>899,77</b>	<b>671,70</b>	<b>465,59</b>	<b>117,33</b>	<b>3,59</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
<b>Завтрак 1</b>										
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>324,00</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
37	Борщ Украинский	250	3,00	5,00	19,00	132,00	57,00	82,00	39,00	2,00
28	Винегрет овощной	100	1,95	9,73	10,70	144,94	43,77	64,20	28,21	0,97
13 105	Хлеб	25	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
№294 сб 2017	Котлеты рубленые из птицы	60	10,00	9,00	9,00	162,00	13,00	10,00	15,00	1,00
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71	6,74	8,50	4,56	0,78
<b>Итого за Обед</b>			<b>17,00</b>	<b>23,74</b>	<b>60,30</b>	<b>539,65</b>	<b>129,51</b>	<b>214,70</b>	<b>100,77</b>	<b>5,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,00</b>	<b>34,74</b>	<b>102,30</b>	<b>863,65</b>	<b>273,51</b>	<b>390,70</b>	<b>131,77</b>	<b>6,75</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: меню ОБЗ

День: четверг  
 Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>18,80</b>	<b>27,36</b>	<b>83,55</b>	<b>657,00</b>	<b>93,00</b>	<b>303,00</b>	<b>96,50</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>										
35,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	10,00	9,00	27,00	228,00	51,00	173,00	53,00	3,00
13105	Хлеб	50	2,00	0,00	11,00	57,00	9,00	50,00	14,00	1,00
31,01	Пирожок с яблоками	100	4,00	3,00	31,00	129,00	18,00	47,00	17,00	2,00
377м	Чай с лимоном	200	0,052	0,009	10,6	43,71	6,74	8,5	4,56	0,78
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,05</b>	<b>12,01</b>	<b>79,60</b>	<b>457,71</b>	<b>84,74</b>	<b>278,50</b>	<b>88,56</b>	<b>6,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,85</b>	<b>39,37</b>	<b>163,15</b>	<b>1114,71</b>	<b>177,74</b>	<b>581,50</b>	<b>185,06</b>	<b>10,47</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: меню ОБЗ

День: пятница  
 Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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		15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>19,80</b>	<b>23,52</b>	<b>68,55</b>	<b>559,86</b>	<b>284,00</b>	<b>165,00</b>	<b>68,50</b>	<b>2,69</b>
13 124	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,00	5,00	13,00	108,00	43,00	53,00	25,00	1,00
17	Макароны с сыром	130	15,00	17,00	58,00	448,00	254,00	74,00	24,00	1,00
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,00</b>	<b>22,00</b>	<b>105,00</b>	<b>705,00</b>	<b>322,00</b>	<b>191,00</b>	<b>73,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,80</b>	<b>45,52</b>	<b>173,55</b>	<b>1264,86</b>	<b>606,00</b>	<b>356,00</b>	<b>141,50</b>	<b>5,69</b>

Прошито,  
пронумеровано

3  
лист  
ООО «Пекин»

