

«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: 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 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>532,50</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>
<b>Итого за</b>			<b>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>532,50</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2022г

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 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
<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>Итого за день</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>

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2022г

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 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
<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>
<b>Итого за день</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>

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2022г

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 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
<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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

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>										
№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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

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>										
№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
<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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

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 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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>557,00</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>557,00</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

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>										
№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
<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>
<b>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2022г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ 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
<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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ 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
<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	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>
<b>Итого за день</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>

Прошито,  
пронумеровано

*3 (листа)*

Листов  
ООО «Пекин»

*Орлов*

