

«Утверждаю»


Директор ООО «Пекин»

 Калмыкова Т.В.



«Согласовано»

Директор МБОУ Дударевская СОШ

 Каргина Н.И.



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

2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: обеды

День: понедельник

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
494	Мясо птицы жареное	65	16	17		220		2	23	13	1	17	1
299	Макаронные изделия отварные	140	6	7	37	239			47	15	48	9	1
156	Кукуруза консервированная	20	2	1	16	69				9	70	28	1
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
713	Чай с сахаром	200			21	87		3	1	19	10	8	1
Итого за день			28	25	90	683		5	71	67	209	82	5
			28	25	90	683		5	71	67	209	82	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
466,01	Котлета из говядины	70	13	15	13	218		1		18	130	23	2
525	Пюре картофельное	120	3	6	22	152		26	36	45	98	33	1
13 116	Огурец соленый	20				1				2	2	1	
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
8	Компот из сухофруктов	200			23	92		2	2	16	14	10	
Итого за день			19	21	72	531		29	38	91	304	84	4
			19	21	72	531		29	38	91	304	84	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
462	Тефтели	60	8	28	10	323		2		17	31	9	
525	Пюре картофельное	120	3	6	22	152		26	36	45	98	33	1
110	Икра свекольная	30	1	4	4	78		5		17	21	10	1
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
8	Компот из сухофруктов	200	1		30	124		1	20	12	4	4	
Итого за день			16	38	80	745		34	56	101	214	73	3
			16	38	80	745		34	56	101	214	73	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
424	Поджарка мясная	45	8	23	2	252		5		9	14	6	
516	Вермишель отварная	150	3	3	19	117			22	17	25	5	1
13 116	Огурец соленый	25				1		1		2	2	1	
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
713	Чай с сахаром	200			21	87		3	1	19	10	8	1
Итого за день			14	26	56	525		9	23	57	111	37	3
			14	26	56	525		9	23	57	111	37	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: обеды

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
443	Плов из мяса птицы	150	15	18	23	313		1	21	20	186	34	2
71	Винегрет овощной	50	1	5	3	65		7		16	22	9	
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
713	Чай с сахаром	200			21	87		3	1	19	10	8	1
			19	23	61	533		11	22	65	278	68	4
Итого за день			19	23	61	533		11	22	65	278	68	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
398	Сосиски отварные	55	6	13		144				19	87	11	1
299	Макароны	150	8	10	50	319			63	519	64	12	1
27	Зеленый горошек	30	1		2	12		3		6	19	6	
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
8	Компот из сухофруктов	200			23	92		2	2	16	14	10	
			18	23	89	635		5	65	570	244	56	3
Итого за день			18	23	89	635		5	65	570	244	56	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
466,01	Котлета из говядины	80	13	15	13	218		1		18	130	23	2
525	Пюре картофельное	150	3	6	22	152		26	36	45	98	33	1
13 116	Огурец соленый	20				2		1		3	4	2	
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1
713	Чай с сахаром	200			21	87		3	1	19	10	8	1
			19	21	70	527		31	37	95	302	83	5
Итого за день			19	21	70	527		31	37	95	302	83	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Обед														
499,01	Котлета рубленая из птицы	80	13	13	13	216		1		18	14	20	1	
508	Каша гречневая рассыпчатая	120	8	9	40	281			50	39	210	140	3	
587	Соус томатный	30	1	2	3	31		4		6	9	6		
71	Винегрет овощной	50	1	5	4	64		6		17	21	9		
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1	
713	Чай с сахаром	200			14	57			1	5	8	4	1	
			26	29	88	717		0	11	51	95	322	196	6
Итого за день			26	29	88	717		0	11	51	95	322	196	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Обед														
442	Жаркое по-домашнему	200	13	16	24	274		31	48	31	191	47	3	
13 116	Огурец соленый	30				2		1		4	4	2		
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1	
713	Чай с сахаром	200			21	87		3	1	19	10	8	1	
Итого за день			16	16	59	431		35	49	64	265	74	5	
Итого за день			16	16	59	431		35	49	64	265	74	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: обеды

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ; 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Обед														
496	Котлета из филе птицы	70	13	17	7	238		1	14	15	24	18	1	
299	Макаронные изделия отварные	150	6	7	37	239			47	15	48	9	1	
13 118	Икра кабачковая	30		2	2	27		5		8	10	6		
13 105	Хлеб	30	3		14	68				10	60	17	1	
8	Компот из сухофруктов	200			23	92		2	2	16	14	10		
587	Соус томатный	30	1	2	3	31		4		6	9	6		
Итого за день			23	28	86	695	0	12	63	70	165	66	3	
Итого за день			23	28	86	695	0	12	63	70	165	66	3	

