


Утверждаю
Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Красноколоссовская ООШ»

Сметанина В.Н.



**Перспективное примерное 10-дневное
меню на питание детей при МБОУ
Красноколоссовская ООШ
(в учебное время)**

2023 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
160	Суп картофельный с рисом	200	6	7	18	155		15	18	17	52	21	1
446	Котлета из говядины	70	16	17	16	278		1		16	114	20	2
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
Итого за Обед			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5
Итого за день			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
133	Борщ с капустой и картофелем	200	5	7	14	136		16		34	42	20	1
268	Шницель рубленный из говядины	60	16	20	8	274			9	17	131	19	2
332	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266			44	14	45	8	1
13116	овощи по сезону	30	1	1	2	21		3		10	13	6	0
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7
Итого за день			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	4	19	124		16	12	28	54	23	1
499	Котлета рубленая из птицы	60	15	14	14	239		1		13	10	15	1
145	Картофель отварной	130	5	6	25	169		25	25	16	74	29	1
13 116	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5
Итого за день			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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													
162	Суп картофельный с горохом	200	8	8	21	184		11	30	30	71	29	2
443.01	Плов из мяса птицы	170	18	21	26	360		1	21	20	186	34	2
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21		6		10	8	4	
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6
Итого за день			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14
Обед												
33	Суп- лапша	200/60	15	14	25	281		15	34	29	58	34
438,01	Мясо тушеное	70	18	12	9	214		3		12	125	10
513	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266			21	14	101	10
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21				1	1	1
Итого за Обед			51	38	141	1086		18	56	68	343	127
Итого за день			51	38	141	1086		18	56	68	343	127

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
160	Суп картофельный с рисом	200	6	7	18	155		11	30	30	71	29	2
472	сосиска отварная	110	12	16	18	260		3		16	137	24	2
312	Пюре картофельное	100	4	5	18	129			47	15	48	9	1
64	овощи по сезону	30	1	1	2	21		3		10	13	6	0
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			32	30	123	870		23	79	110	344	98	7
Итого за день			32	30	123	870		23	79	110	344	98	7

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
133	Борщ с капустой и картофелем	200	5	7	14	136		16		34	42	20	1
340	Рыба тушеная с овощами	100	28	12	10	258	1	5		16	19	10	1
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21							
644	Чай	200	1,2	0,4	18	77		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4
Итого за день			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Обед													
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	4	19	124		15	18	17	52	21	1
442	Жаркое по-домашнему	150	18	21	29	371		31	48	31	191	47	3
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			32	27	117	820		47	67	63	294	85	6
Итого за день			32	27	117	820		47	67	63	294	85	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													
162	Суп картофельный с горохом	200	8	8	21	184		1	24	17	10	9	
499	Котлета рубленая из птицы	75	17	16	16	273		1		17	13	19	1
165	Рис отварной	120	9	9	34	246			20	6	55	18	
64	овощи по сезону	20	1	1	2	21		2		4	13	4	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2
Итого за день			44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2

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													
5	Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	2	5	15	110		15	34	29	68	24	1
466	Котлета из говядины/свинины	65	16	17	16	278		1		15	106	19	2
514.01	Каша пшеничная вязкая	150	20	15	18	283			31	4	2		
13 116	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		4	4	3	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
Итого за Обед			48	39	118	996		17	66	64	228	61	5
Итого за день			48	39	118	996		17	66	64	228	61	5

вещества

Fe

15

1

1

6 1

4

11 1

77 4

77 4

вещества

Mg

14

15

21

47 3

2

4

11

85

85