

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)

2024 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд: платный обед

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 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	33,91	31,36	105,75	831,46	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 с6 2017	Шницель рубленый из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 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 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	33,39	41,66	104,89	920,25	101,00	284,00	71,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№35.01 с6 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 с6 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		635	17,39	12,66	87,69	529,89	66,00	175,00	69,00	3,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		635	39,28	31,66	107,29	862,60	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11; 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
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	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	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
Итого за Обед		735	20,39	29,66	78,09	679,41	95,00	312,00	122,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
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	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	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	30,48	36,11	116,49	902,74	106,45	344,40	94,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
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
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное	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	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		695	23,39	30,66	91,49	751,33	125,00	277,00	79,00	4,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№114 сб 2017	Рассольник 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	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		645	25,39	22,66	86,69	648,09	70,00	290,00	85,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№499.02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		715	38,39	36,66	115,89	937,05	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: меню обед

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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	0	14	15
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8,00	8,00	26,00	202,80	29,00	68,00	24,00	1,00
№466.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01 с6 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	50,39	40,66	101,69	967,09	71,00	224,00	61,00	0,00

Прошито,
пронумеровано

3/17/11

Машин

листов
ООО «Пекин»

