

083

Утверждаю

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.

Согласовано

Директор МБОУ «Красноколосовская ООШ»

Сметанина В.Н.



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

2024 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№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 отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 сб 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		545	20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	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	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№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
Итого за Обед		690	33,91	31,36	105,75	831,46	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1235	54,11	56,82	222,30	1644,89	166,01	607,50	149,76	8,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		500	12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50	0,69
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
№268 сб 2017	Шницель рубленый из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 сб 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 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	33,39	41,66	104,89	920,25	101,00	284,00	71,00	6,00
Итого за день		1205	46,29	57,02	172,44	1378,48	442,10	431,80	116,50	6,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№12,01 сб 2017	Макаронные изделия с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 сб 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		500	14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№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		635	17,39	12,66	87,69	529,89	66,00	175,00	69,00	3,00
Итого за день		1135	31,49	25,66	199,69	1129,19	366,00	498,00	125,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тфтели куриные	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб2017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 сб 2017	Овощи по сезону (салат «баш» капуста)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 сб 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	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		635	39,28	31,66	107,29	862,60	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день		1165	53,02	51,28	215,24	1516,05	156,00	496,00	162,90	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница Неделя: 1											
Возраст: 7-11, 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	
Завтрак 1											
№499.02 с6 2017	Котлеты рубленные из птицы	60	11,00	15,00	12,00	224,60	34,00	28,00	19,00	1,00	
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	37,20	23,00	16,00	8,00	0,00	
№302 с62017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,86	
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1		505	21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55	
Обед											
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00	
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00	
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00	
№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	
№13204 с6 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	
Итого за день		1240	41,95	49,69	164,56	1286,21	176,00	434,00	176,50	7,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник Неделя: 2											
Возраст: 7-11, 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	
Завтрак 1											
№160.03 с6 2017	Плов из птицы	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00	
№183 с6 2017	Икра из свеклы	75	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00	
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,12	0,00	17,44	67,11	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1		500	17,76	17,48	105,39	640,60	38,00	97,00	59,90	1,69	
Обед											
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00	
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20	
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00	
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	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	30,48	36,11	116,49	902,74	106,45	344,40	94,18	7,20	
Итого за день		1205	48,24	53,59	221,88	1543,34	144,45	441,40	154,08	8,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: вторник Неделя: 2											
Возраст: 7-11, 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	
Завтрак 1											
№13034 с62017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00	
№190 с62017	Каша жидкая молочная дружба	225	4,00	12,00	34,00	253,20	119,00	108,00	18,00	0,00	
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1		500	12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69	
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	
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00	
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00	
№13204 с6 2017	Овощи по сезону (зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	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		695	23,39	30,66	91,49	751,33	125,00	277,00	79,00	4,00	
Итого за день		1195	36,29	50,02	164,04	1264,56	467,00	426,00	124,50	4,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: среда Неделя: 2											
Возраст: 7-11, 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	
Завтрак 1											
№134 с6 2017	Каша гречневая с маслом	255	12,00	9,00	98,00	501,40	132,00	172,00	27,00	1,00	
№2 с6 2017	Булерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1		510	13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00	
Обед											
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00	
№13140.01 с6 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00	
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (спаржа, соевый)	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		645	25,39	22,66	86,69	648,09	70,00	290,00	85,00	5,00	
Итого за день		1155	38,49	33,66	207,69	1259,59	370,00	613,00	141,00	7,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб 2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		525	18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№499,02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	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		715	38,39	36,66	115,89	937,05	63,20	168,00	67,60	2,00
Итого за день		1240	57,29	64,02	199,64	1609,84	156,20	471,00	164,10	5,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11, 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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб 2017	Тестели рыбные	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69
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 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	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		700	50,39	40,66	101,69	967,09	71,00	224,00	61,00	4,00
Итого за день		1200	76,29	67,02	181,24	1621,92	355,00	389,00	129,50	6,69

Прошито,
пронумеровано
3/174
листов
ООО «Пекин»

