

«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В



«Согласовано»

Директор МБОУ Андроповская СОШ

Кошелева Т.А.



Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Андроповская СОШ

2023г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОБЗ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
Завтрак 1										
№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	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 с6 2017	овощи по сезону/салат	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		545	20,20	25,36	76,15	813,43	76,01	309,50	56,36	3,51
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	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 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	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		700	33,90	31,36	105,35	829,87	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1245	54,10	56,72	181,50	1643,30	166,01	599,50	139,36	8,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОБЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	225	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	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	313,00	122,00	41,50	0,69
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	32,90	41,36	101,55	901,43	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день		1210	45,80	56,72	169,10	1359,66	407,00	410,00	112,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОБЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
Завтрак 1										
№12.01 с6 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		500	14,10	13,00	112,00	599,30	154,00	246,00	56,00	2,38
Обед										
№35.01 с6 2017	Суп с фрикадельками	230	4,00	4,00	20,00	128,00	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	16,90	12,36	84,35	511,07	59,00	179,00	69,00	4,00
Итого за день		1140	31,00	25,36	196,35	1110,37	213,00	425,00	125,00	6,38

Рацион: меню ОБЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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
Завтрак 1										
№279 с62017	Тфтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 с6 2017	овощи по сезону/салат кваш	40	0,84	0,10	40,40	157,78	8,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	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 с6 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	30,00	71,00	29,00	2,00
№83.01 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 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	38,80	31,36	105,35	849,17	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день		1170	52,54	50,98	213,30	1502,62	156,00	496,00	162,90	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст: 11 и старше				
			Пищевые вещества (г)				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 пшенная	150	8,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	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	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00		
№499.02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы 3	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	68,00	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		720	37,90	36,36	112,55	918,23	63,20	168,00	67,60	2,00	
Итого за день		1245	56,80	63,72	196,30	1591,02	156,20	471,00	164,10	5,69	

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 11 и старше				
			Пищевые вещества (г)				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	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00	
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	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	235	8,00	8,00	27,00	206,60	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00	
Итого за Обед		705	49,90	40,36	98,35	948,27	64,00	228,00	61,00	5,00	
Итого за день		1205	75,80	66,72	177,90	1603,10	348,00	393,00	129,50	7,69	

Прошито,
пронумеровано

Э.А.И.
листов
ООО «Лекин»

