

«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

2024г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	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	38,00	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	45	4,28	2,66	26,49	154,56	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>34,39</b>	<b>31,66</b>	<b>109,69</b>	<b>852,49</b>	<b>90,00</b>	<b>290,00</b>	<b>83,00</b>	<b>5,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>33,39</b>	<b>41,66</b>	<b>105,89</b>	<b>924,05</b>	<b>101,00</b>	<b>284,00</b>	<b>71,00</b>	<b>6,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№35.01 сб 2017	Суп с фрикадельками	230	4,00	4,00	20,00	128,00	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>17,39</b>	<b>12,66</b>	<b>88,69</b>	<b>533,69</b>	<b>66,00</b>	<b>175,00</b>	<b>69,00</b>	<b>3,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№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	Комлот 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>39,28</b>	<b>31,66</b>	<b>108,29</b>	<b>866,40</b>	<b>68,00</b>	<b>294,00</b>	<b>66,00</b>	<b>4,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: пятница  
Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,39</b>	<b>29,66</b>	<b>79,09</b>	<b>683,21</b>	<b>95,00</b>	<b>312,00</b>	<b>122,00</b>	<b>5,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: понедельник  
Неделя: 2

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>30,48</b>	<b>36,11</b>	<b>117,49</b>	<b>906,54</b>	<b>106,45</b>	<b>344,40</b>	<b>94,18</b>	<b>7,20</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: вторник  
Неделя: 2

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№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
№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,39</b>	<b>30,66</b>	<b>92,49</b>	<b>755,13</b>	<b>125,00</b>	<b>277,00</b>	<b>79,00</b>	<b>4,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: среда  
Неделя: 2

Возраст: 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
<b>Обед</b>										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	230	4,00	4,00	20,00	128,00	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 (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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>25,39</b>	<b>22,66</b>	<b>87,69</b>	<b>651,89</b>	<b>70,00</b>	<b>290,00</b>	<b>85,00</b>	<b>5,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Обед</b>										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>38,39</b>	<b>36,66</b>	<b>116,89</b>	<b>940,85</b>	<b>63,20</b>	<b>168,00</b>	<b>67,60</b>	<b>2,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Обед</b>										
№ 2015	Суп картофельный с крупой (пшено)	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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>50,39</b>	<b>40,66</b>	<b>102,69</b>	<b>970,89</b>	<b>71,00</b>	<b>224,00</b>	<b>61,00</b>	<b>4,00</b>