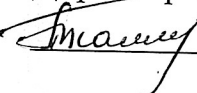


«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

 Калмыкова Т.В.

Завтраки 7-4 кл.

«Согласовано»

Директор МБОУ Андроповская СОШ

Павлов А.В.



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

2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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	Омлет	100	9,00	9,00	14,00	173,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	166,50	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,90	11,46	92,95	530,54	53,10	144,80	41,90	1,99
Итого за день			385	13,90	11,46	92,95	530,54	53,10	144,80	41,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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	Бутерброд с сыром	50	9	12	20	224,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	204,00	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,10	20,00	64,00	488,40	330,10	110,80	31,00	0,00
Итого за день			490	13,10	20,00	488,40	330,10	110,80	31,00	0,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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	Котлета картофельная со сметаной	130	4	6	22	158,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	166,50	156,00	147,00	25,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0,00
№638 с6 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	132,00	12	4	4	0,00
Итого за Завтрак 1			9,80	8,46	117,95	587,14	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день			400	9,80	8,46	117,95	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	23	14	20	1
№312 с62017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат кваш кап)	30	0,84	0,10	40,40	165,86	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,74	27,62	113,95	791,34	87,00	159,00	81,90	2,99
Итого за день			540	21,74	27,62	791,34	87,00	159,00	81,90	2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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 рубленые из птицы	70	12	16	14	248,00	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с6 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,35	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			22,56	21,03	88,47	633,39	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день		515	22,56	21,03	88,47	633,39	81,00	122,00	54,50	2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ 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										
№291 с6 2017	Плов из птицы	135	13,00	15,00	24,00	283,00	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	Икра из свеклы	50	0,84	0,12	40,40	166,04	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,12	0,00	17,44	70,24	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			17,76	17,48	105,39	649,92	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день		475	17,76	17,48	105,39	649,92	38,00	97,00	59,90	1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ 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 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190 с6 2017	Каша "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	260,00	119,00	108,00	18,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			12,90	19,36	72,55	516,04	342,00	149,00	45,50	0,69
Итого за день		500	12,90	19,36	72,55	516,04	342,00	149,00	45,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ 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 с6 2017	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№312 с6 2017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	156,00	147,00	25,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,90	29,52	40,55	515,48	353,00	423,00	93,00	3,00
Итого за день		550	21,90	29,52	40,55	515,48	353,00	423,00	93,00	3,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ рец.	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										
№733 сб 2017	Оладьи с повидлом	120	12	10	22	226,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№638 сб 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	32	132,00	24,00	38,00	20,00	1,00
Итого за Завтрак 1			13,00	10,00	54,00	358,00	55,00	135,00	33,00	2,00
Итого за день			13,00	10,00	54,00	358,00	55,00	135,00	33,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ рец.	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										
№377 сб 2017	Рыба жареная	80	7,60	3,50	2,10	70,30	200,00	0,00	9,00	0,00
№297 сб 2017	Рис отварной	150	3,60	6,00	36,75	215,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	41,00	96,00	33,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,40	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			15,10	11,86	77,40	476,74	272,00	161,00	64,50	2,69
Итого за день			15,10	11,86	77,40	476,74	272,00	161,00	64,50	2,69

Прошито,
пронумеровано

4

листов
ООО «Лекин»

