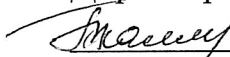


методические 5-11 кл

«Утверждаю»

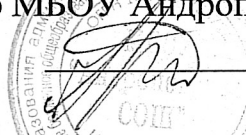
Директор ООО «Пекин»

 Калмыкова Т.В.



«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

дион: меню многодетные обед 5-11

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
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	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	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед		700	34,39	31,66	109,69	852,49	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
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	100	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	33,39	41,66	105,89	924,05	101,00	284,00	71,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
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	100	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	17,39	12,66	88,69	533,69	66,00	175,00	69,00	3,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню СВО обед 5-11 кл

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№63,01 с6 2017	Плов из мяса птицы	100	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	230	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	39,28	31,66	108,29	866,40	68,00	294,00	66,00	4,00

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

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 сб 2017г	Гуляш	80	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	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 сб 2017	Овощи по сезону	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		740	20,39	29,66	79,09	683,21	95,00	312,00	122,00	5,00

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

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
№446,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	50	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	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	30,48	36,11	117,49	906,54	106,45	344,40	94,18	7,20

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

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 сб 2017г	Котлета рубленая	50	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	100	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 сб 2017	Овощи по сезону	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	23,39	30,66	92,49	755,13	125,00	277,00	79,00	4,00

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

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№114 сб 2017	Рассольник ленинградский	250	4,00	4,00	20,00	128,00	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	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		680	25,39	22,66	87,69	651,89	70,00	290,00	85,00	5,00

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

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№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	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		730	38,39	36,66	116,89	940,85	63,20	168,00	67,60	2,00

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

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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	0	14	15
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	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	100	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	50,39	40,66	102,69	970,89	71,00	224,00	61,00	4,00

Прошито,
пронумеровано

З. (подпись)

листов
ООО «Лекин»

