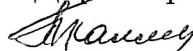


ОВ 35-1кл.

«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 приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

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
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Омлет	100	9,00	9,00	14,00	173,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№1038 сб 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	166,50	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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		385	13,90	11,46	92,95	530,54	53,10	144,80	41,90	1,99
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,50	7,00	19,00	165,00	17,00	52,00	21,00	1,00
№446,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	247,00	15,00	113,00	19,00	2,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	219,00	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,20	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед		700	34,40	31,36	105,35	841,24	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1085	48,30	42,82	198,30	1371,78	143,10	434,80	124,90	6,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Бутерброд с сыром	50	9	12	20	224,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	204,00	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,10	0,00	15,00	60,40	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		510	13,10	20,00	64,00	488,40	330,10	110,80	31,00	0,00
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	143,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленный из говядины	60	16,00	20,00	8,00	276,00	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	100	8,00	10,00	38,00	274,00	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 сб 2017	Овощи по сезону (салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	26,00	17,00	22,00	9,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	32,90	41,36	101,55	910,04	101,00	284,00	71,00	6,00
Итого за день		1220	46,00	61,36	165,55	1398,44	431,10	394,80	102,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

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
Завтрак 1										
№12,01 сб 2017	Котлета картофельная со сметаной	130	4	6	22	158,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№1038 сб 2017	Овощи по сезону (салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	166,50	156,00	147,00	25,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		450	8,90	8,46	100,95	515,54	311,10	325,80	60,00	2,00
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	230	4,00	4,00	20,00	132,00	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	100	5,00	6,00	25,00	174,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,20	3,00	3,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	16,90	12,36	84,35	516,24	66,00	175,00	69,00	3,00
Итого за день		1090	25,80	20,82	185,30	1031,78	377,10	500,80	129,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

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
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	23	14	20	1
№312 сб2017	Картофельное пюре	175	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 сб 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 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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		540	21,74	27,62	113,95	791,34	87,00	159,00	81,90	2,99
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	192,00	30,00	71,00	29,00	2,00
№63,01 сб 2017	Плов из мяса птицы	100	18,00	21,00	26,00	365,00	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,20	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	230	1	0	32	132,00	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	34,80	31,36	104,35	838,84	82,00	333,00	87,00	6,00

Итого за день	1180	56,54	58,98	218,30	1630,18	169,00	492,00	168,90	8,99
---------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

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
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	235	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		535	22,56	21,03	88,47	633,39	81,00	122,00	54,50	2,55
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	14,00	139,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	258,93	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	128,00	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	66,04	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону (салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	26,00	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		740	32,63	33,25	79,71	748,61	95,00	312,00	122,00	5,00
Итого за день		1275	55,19	54,28	168,18	1382,00	176,00	434,00	176,50	7,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

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
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	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		475	17,74	17,48	102,95	640,08	38,00	97,00	59,90	1,69
Обед										
№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	50	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	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	29,99	35,81	113,15	883,92	106,45	344,40	94,18	7,20
Итого за день		1185	47,73	53,29	216,10	1524,00	144,45	441,40	154,08	8,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

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
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	235	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		520	12,90	19,36	72,55	516,04	342,00	149,00	45,50	0,69
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	7,00	15,00	143,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 с6 2017г	Котлеты рубленые	50	20,00	23,00	14,00	343,00	15,00	113,00	19,00	2,00
№312,02 с6 2017	Пюре картофельное	100	6,00	7,00	33,00	219,00	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону (зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,60	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	35,90	39,36	101,95	905,64	109,00	293,00	85,00	5,00
Итого за день		1230	48,80	58,72	174,50	1421,68	451,00	442,00	130,50	5,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

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
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	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		585	21,90	29,52	77,55	663,48	353,00	423,00	93,00	3,00
Обед										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	250	4,00	4,00	20,00	128,00	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140,01 с6 2017	Жаркое по-домашнему	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	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		680	24,90	22,36	83,35	629,27	70,00	290,00	85,00	5,00
Итого за день		1265	46,80	51,88	160,90	1292,75	423,00	713,00	178,00	8,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Оладьи с повидлом	120	12	10	22	226,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№638 с6 2017	Компот из смеси сухофруктов	250	1	0	32	132,00	24,00	38,00	20,00	1,00
Итого за Завтрак 1		370	13,00	10,00	54,00	358,00	55,00	135,00	33,00	2,00
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	21,00	188,00	16,00	32,00	8,00	1,00
№499,02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	242,00	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	270,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	34,00	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		730	37,90	36,36	111,55	925,04	63,20	168,00	67,60	3,00
Итого за день		1100	50,90	46,36	165,55	1283,04	118,20	303,00	100,60	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 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
Завтрак 1										
№377 с6 2017	Рыба жареная	80	7,60	3,50	2,10	70,30	200,00	0,00	9,00	0,00
№297 с6 2017	Рис отварной	150	3,60	6,00	36,75	215,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	41,00	96,00	33,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,10	0,00	15,00	60,40	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		505	15,10	11,86	77,40	476,74	272,00	161,00	64,50	2,69
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8,00	8,00	26,00	208,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№466 01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	247,00	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01 с6 2017	Каша гречневая вязкая	100	20,00	15,00	18,00	287,00	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,20	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,10	0,00	15,00	60,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	49,90	40,36	97,35	952,24	71,00	224,00	61,00	4,00
Итого за день		1205	65,00	52,22	174,75	1428,98	343,00	385,00	125,50	6,69

Прошито,
пронумеровано

6

листов
ООО «Пекин»

