

«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 платный обед

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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	225	6,00	7,00	18,00	155,40	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	100	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	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	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед		680	33,91	31,36	105,75	831,46	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион:платный обед

День: вторник
Неделя: 1

№ 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	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленный 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	100	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	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	33,39	41,66	104,89	920,25	101,00	284,00	71,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню платный обед

День: среда
Неделя: 1

№ 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 сб 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	100	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	
№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		635	17,39	12,66	87,69	529,89	66,00	175,00	69,00	3,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню платный обед

День: четверг
Неделя: 1

№ 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	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63,01 сб 2017	Плов из мяса птицы	100	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	Компот из сухофруктов	230	5,00	0,00	33,00	145,40	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		615	39,28	31,66	107,29	862,60	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню платный обед

День: пятница
Неделя: 1

№ 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	220	5,00	7,00	14,00	136,20	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	215	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 (салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		725	20,39	29,66	78,09	679,41	95,00	312,00	122,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню платный обед

День: понедельник
Неделя: 2

№ 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	225	6,00	7,00	18,00	155,40	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	100	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		695	30,48	36,11	116,49	902,74	106,45	344,40	94,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню платный обед

День: вторник
Неделя: 2

№ 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	225	5,00	7,00	14,00	136,20	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 (зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	215	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		650	23,39	30,66	91,49	751,33	125,00	277,00	79,00	4,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: меню платный обед

День: среда
Неделя: 2

№ 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	235	4,00	4,00	19,00	124,20	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 (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	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		665	25,39	22,66	86,69	648,09	70,00	290,00	85,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню платный обед

День: четверг

Неделя: 2

№ 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	220	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№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	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	38,39	36,66	115,89	937,05	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню платный обед

День: пятница

Неделя: 2

№ 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)	225	8,00	8,00	26,00	202,80	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
№514,01сб 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 (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	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		680	50,39	40,66	101,69	967,09	71,00	224,00	61,00	4,00

