

«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 СВО обед 1-4 кл

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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       | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                | <b>680</b>      | <b>33,91</b>         | <b>31,36</b> | <b>105,75</b> | <b>831,46</b>                          | <b>90,00</b>              | <b>290,00</b> | <b>83,00</b> | <b>5,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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         | 14,00         | 136,20                                 | 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          | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                      | <b>710</b>      | <b>33,39</b>         | <b>41,66</b> | <b>104,89</b> | <b>920,25</b>                          | <b>101,00</b>             | <b>284,00</b> | <b>71,00</b> | <b>6,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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              | 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         | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  | <b>635</b>      | <b>17,39</b>         | <b>12,66</b> | <b>87,69</b> | <b>529,89</b>                          | <b>66,00</b>              | <b>175,00</b> | <b>69,00</b> | <b>3,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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       | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  | <b>615</b>      | <b>39,28</b>         | <b>31,66</b> | <b>107,29</b> | <b>862,60</b>                          | <b>82,00</b>              | <b>333,00</b> | <b>87,00</b> | <b>6,00</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: пятница  
Неделя: 1

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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      | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | <b>725</b>      | <b>20,39</b>         | <b>29,66</b> | <b>78,09</b> | <b>679,41</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 1-4 кл

День: понедельник  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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       | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                | <b>695</b>      | <b>30,48</b>         | <b>36,11</b> | <b>116,49</b> | <b>902,74</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 1-4 кл

День: вторник  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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      | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | <b>650</b>      | <b>23,39</b>         | <b>30,66</b> | <b>91,49</b> | <b>751,33</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 1-4 кл

День: среда  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>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 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  | <b>665</b>      | <b>25,39</b>         | <b>22,66</b> | <b>86,69</b> | <b>648,09</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 1-4 кл

День: четверг  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>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     | 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                | <b>705</b>      | <b>38,39</b>         | <b>36,66</b> | <b>115,89</b> | <b>937,05</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 1-4 кл

День: пятница  
Неделя: 2

Возраст: 7-11

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        | Ca                        | P             | Mg           | Fe          |
| 1                    | 2                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      | 12                        | 0             | 14           | 15          |
| <b>Обед</b>          |                                   |                 |                      |              |               |                                        |                           |               |              |             |
| 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        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   | <b>680</b>      | <b>50,39</b>         | <b>40,66</b> | <b>101,69</b> | <b>967,09</b>                          | <b>71,00</b>              | <b>224,00</b> | <b>61,00</b> | <b>4,00</b> |

Прошито,  
пронумеровано

3  
Л. 100000000  
000000000

