

Ваша дата 10.04.21



«Утверждаю»  
Директор ООО «Пекин»  
Калмыкова Т.В.



«Согласовано»  
Директор МБОУ Андроповская СОШ  
Кошелева Т.А.

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

2021г.





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: новое меню ОВЗ

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1</b>															
71м	Омлет свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
279м	Творожки куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13			
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	16,07	205,88	138,08	4,63	
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13	
	Мармелад	10	0,01	0,20	7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,68	47,00	0,03				0,28	4,80	17,40	8,60	0,40
<b>Итого за завтрак 1</b>			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	155,49	421,51	160,28	6,30	
<b>Обед</b>															
35,01	Суп картофельный с мясными приккалальками	250/30	10,00	9,00	27,00	228,00			32,00	28,00		51,00	173,00	53,00	3,00
13105	Хлеб	25	2,00		11,00	57,00						9,00	50,00	14,00	1,00
31,01	Пирожок с яблоками	85	4,00	3,00	31,00	129,00			4,00	21,00		18,00	47,00	17,00	2,00
377м	Чай с лимоном	180	0,052	0,009	10,6	43,71					0,009	6,74	8,5	4,56	0,78
<b>Итого за обед</b>			18,05	12,01	79,60	457,71			38,52	49,00	0,01	84,74	278,50	38,53	6,78
<b>Итого за день</b>			40,82	28,60	163,52	1040,12	0,46	44,04	93,70	2,46	240,23	700,01	248,84	12,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: новое меню ОВЗ

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак 1</b>															
175м	Каша молочная "Дружба"	200	7,38	7,94	33,41	235,72	0,12	0,88	34,15	0,16	182,88	196,85	42,70	0,81	
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10			0,10			4,45	7,42	3,96	0,77
14м	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09				40,00	0,10	2,40	3,00	0,02	
15м	Сыро порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	98,00	8,75	0,15	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,68	47,00	0,03				0,28	4,80	17,40	8,60	0,40
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за завтрак 1</b>			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	380,33	331,67	69,01	4,35	
<b>Обед</b>															
13 124	Борщ с халуптой и картофелем со	250/10	2,00	5,00	13,00	108,00			20,00			43,00	53,00	25,00	1,00
17	Макаронны с сыром	130	15,00	17,00	58,00	448,00				70,00		254,00	74,00	24,00	1,00
13 105	Хлеб	25	2,00		11,00	57,00						9,00	50,00	14,00	1,00
13 138	Сок фруктовый	200			23,00	92,00			2,00	2,00		16,00	14,00	10,00	3,00
<b>Итого за обед</b>			19,00	22,00	105,00	705,00			22,00	72,00	0,00	322,00	191,00	73,00	3,00
<b>Итого за день</b>			31,51	41,24	169,15	1188,91	0,19	33,10	180,65	0,80	682,33	522,67	142,01	7,35	

Прошито,  
пронумеровано

3

листов *Машу*  
ООО «Лекин»

