

с 180323

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



«Согласовано»
Директор МБОУ Вешенская СОШ
Беликова И. Т.



Перспективное примерное 10-дневное меню на питание детей при МБОУ Вешенская СОШ

2023г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд : платный обед

Рацион: платный обед

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	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 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	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
Итого за Обед		700	33,90	31,36	105,35	829,87	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: платный обед

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	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	110	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		710	32,90	41,36	101,55	901,43	94,00	288,00	71,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: платный обед

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	230	4,00	4,00	20,00	128,00	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	110	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	16,90	12,36	84,35	511,07	59,00	179,00	69,00	4,00

Рацион: платный обед

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 сб 2017	Плов из мяса птицы	110	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	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		640	38,80	31,36	105,35	849,17	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: платный обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 сб 2017	орощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
		740								
Итого за Обед			19,90	29,36	74,75	660,59	69,00	344,00	128,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: платный обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное 2	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		710								
Итого за Обед			29,99	35,81	113,15	883,92	110,45	354,40	100,18	7,20

Рацион: платный обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№312.02 сб 2017	Пюре	110	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		700								
Итого за Обед			22,90	30,36	88,15	732,51	106,00	305,00	85,00	5,00

Рацион: платный обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 ;11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	230	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 (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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		650								
Итого за Обед			24,90	22,36	83,35	629,27	63,00	294,00	85,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: платный обед

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 ;11 и старше				
			Пищевые вещества (г)				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		
№499.02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы 3	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00		
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60		1,00
№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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00		0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00		1,00
Итого за Обед			37,90	36,36	112,55	918,23	63,20	168,00	67,60		2,00

Рацион: платный обед

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 ;11 и старше				
			Пищевые вещества (г)				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	235	8,00	8,00	27,00	206,60	29,00	68,00	24,00		
№466.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00		1,00
№514.01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00		2,00
№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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00		1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00		1,00
Итого за Обед			49,90	40,36	98,35	948,27	64,00	228,00	61,00		5,00

Прошито,
пронумеровано

З. П. П.

Листов

ООО «Лекини»

