

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



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



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

2023г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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
Завтрак 1										
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 с6 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 с6 2017	овощи по сезону(салат	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		545	20,20	25,36	76,15	813,43	76,01	309,50	56,36	3,51
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№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
Итого за Обед		690	33,90	31,36	104,35	826,07	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1235	54,10	56,72	180,50	1639,50	166,01	599,50	139,36	8,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	240	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№382 с6 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		500	15,80	18,36	80,55	545,93	441,00	208,00	52,50	0,69
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 с6 2017	Шницель рубленный из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 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 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	32,90	41,36	100,55	897,63	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день		1205	48,70	59,72	181,10	1443,56	535,00	496,00	123,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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
Завтрак 1										
№12,01 с6 2017	Макароны с сахаром	255	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		500	14,10	13,00	112,00	599,30	154,00	246,00	56,00	2,38
Обед										
№35,01 с6 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 с6 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		635	16,90	12,36	83,35	507,27	59,00	179,00	69,00	4,00
Итого за день		1135	31,00	25,36	195,35	1106,57	213,00	425,00	125,00	6,38

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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
Завтрак 1										
№279 с62017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,80	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 с6 2017	овощи по сезону(салат кваш	40	0,84	0,10	40,40	157,78	8,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№182 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№53.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		635	38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день		1165	52,54	50,98	212,30	1498,82	156,00	496,00	162,90	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ 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
Завтрак 1										
№499.02 с6 2017	Котлеты рубленые из птицы 3	60	11,00	15,00	12,00	224,60	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	37,20	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с6 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		505								
Итого за Завтрак 1			21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
		735								
		1240								
Итого за Обед			19,90	29,36	73,75	656,79	69,00	344,00	128,00	7,00
Итого за день			41,46	49,39	160,22	1263,59	150,00	466,00	182,50	9,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
Завтрак 1										
№160.03 с6 2017	Плов из птицы 1	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	икра из свеклы	75	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		705								
		1205								
Итого за Обед			29,99	35,81	112,15	880,12	110,45	354,40	100,18	7,20
Итого за день			47,73	53,29	215,10	1511,31	148,45	451,40	160,08	8,89

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	240	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№382 с6 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	545,93	430,00	171,00	38,00	0,00
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00
№340 с6 2017	Рыба тушеная с овощами	100	28,00	12,00	10,00	258,00	16,00	19,00	10,00	1,00
№312.02 с6 2017	Пюре	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону(зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		735								
		1235								
Итого за Обед			43,90	28,36	96,95	810,95	110,00	199,00	76,00	4,00
Итого за день			59,70	46,72	177,50	1356,88	540,00	370,00	114,00	4,00

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Макароны с сахаром	255	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
		500								
Итого за Завтрак 1			14,10	13,00	112,00	599,30	154,00	246,00	56,00	2,38
Обед										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140.01 с6 2017	Жаркое по-домашнему свинина	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 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		645								
		1145								
Итого за Обед			24,90	22,36	82,35	625,47	63,00	294,00	85,00	6,00
Итого за день			39,00	35,36	194,35	1224,77	217,00	540,00	141,00	8,38

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11;				
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7.00	14.00	0.20	175.76	31.00	97.00	13.00	1.00	
№160 с6 2007	Икра из свеклы	60	2.00	3.00	9.00	69.20	24.00	38.00	20.00	1.00	
№304 с6 2017	Каша пшеничная	150	6.00	8.00	36.00	232.80	15.00	127.00	45.00	1.00	
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3.80	2.36	23.55	137.33	11.00	37.00	14.50	0.69	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00	
Итого за Завтрак 1			18.90	27.36	83.75	672.79	93.00	303.00	96.50	3.69	
Обед											
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	225	8.00	8.00	21.00	183.80	16.00	32.00	8.00		
№499.02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы 3	60	15.00	14.00	14.00	239.20	17.00	13.00	19.00	1.00	
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10.00	10.00	35.00	263.00	7.20	66.00	21.60	0.00	
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1.00	2.00	3.00	33.40	4.00	13.00	4.00	0.00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00	
№13105 с6 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	111.55	914.43	63.20	168.00	67.60	2.00	
Итого за день			56.80	63.72	195.30	1587.22	156.20	471.00	164.10	5.69	

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11;				
			Пищевые вещества (г)				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	
№239 с6 2017	Тефтели рыбные 2	50	8.00	7.00	8.00	125.40	20.00	28.00	8.00	1.00	
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное 2	175	9.00	12.00	33.00	269.40	41.00	96.00	33.00	1.00	
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3.80	2.36	23.55	137.33	11.00	37.00	14.50	0.69	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0.10	0.00	15.00	57.70	12.00	4.00	4.00	0.00	
Итого за Завтрак 1			25.90	26.36	79.55	654.83	284.00	165.00	68.50	2.69	
Обед											
№466.01 с6 2017	Суп картофельный с крупой	230	8.00	8.00	26.00	202.80	29.00	68.00	24.00	1.00	
№514.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	106.00	19.00	2.00	
№13049 с6 2017	Каша гречневая вязкая	110	20.00	15.00	18.00	283.40	4.00	2.00	0.00	0.00	
№13049 с6 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4.00	0.00	0.80	19.04	4.00	4.00	3.00	0.00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	235	0.10	0.00	15.00	57.70	5.00	8.00	4.00	1.00	
№13105 с6 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	97.35	944.47	64.00	228.00	61.00	5.00	
Итого за день			75.80	66.72	176.90	1599.30	348.00	393.00	129.50	7.69	

НО»
ОШ
[. Т.

Прошито,
пронумеровано

Листов

ООО «Пекин»

