

«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: 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	
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	230	6,00	7,00	19,00	159,20	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	
№378 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	
№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			700	33,90	31,36	105,35	829,87	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день			1245	54,10	56,72	181,50	1643,30	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: 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	
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	225	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	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	11,00	37,00	14,50	0,69	
Итого за Завтрак 1			500	12,90	15,36	67,55	458,23	313,00	122,00	41,50	0,69
Обед											
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00	
№268 с6 2017	Шницель рубленый 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			710	32,90	41,36	101,55	901,43	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день			1210	45,80	56,72	169,10	1359,66	407,00	410,00	112,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 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	
Завтрак 1											
№12,01 с6 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00	
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	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	230	4,00	4,00	20,00	128,00	28,00	54,00	23,00	1,00	
№13087 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	
№378 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			640	16,90	12,36	84,35	511,07	59,00	179,00	69,00	4,00
Итого за день			1140	31,00	25,36	196,35	1110,37	213,00	425,00	125,00	6,38

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 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	
Завтрак 1											
№279 с62017	Тфтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00	
№312 с62017	картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	98,00	33,00	1,00	
№13049.01 с6 2017	овощи по сезону(салат кваш	40	0,84	0,10	40,40	157,78	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	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											
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	30,00	71,00	29,00	2,00	
№63.01 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			640	38,80	31,36	105,35	849,17	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день			1170	52,54	50,98	213,30	1502,62	156,00	496,00	162,90	8,99

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

День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: 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
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	0,66
№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	230	5,00	7,00	15,00	140,00	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
		740								
		1245								
Итого за Обед			19,90	29,36	74,75	660,59	69,00	344,00	128,00	7,00
Итого за день			41,46	49,39	161,22	1267,39	150,00	466,00	182,50	9,55

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

День: понедельник
 Неделя: 2

Возраст: 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
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	230	6,00	7,00	19,00	159,20	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
		710								
		1210								
Итого за Обед			29,99	35,81	113,15	883,92	110,45	354,40	100,18	7,20
Итого за день			47,73	53,29	216,10	1515,11	148,45	451,40	160,08	8,89

Рацион: меню ОБЗ

День: вторник

Возраст: 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
Завтрак 1										
№13034 с6 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190с62017	Каша жидкая молочная дружба	225	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
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			12,90	15,36	67,55	458,23	302,00	85,00	27,00	0,00
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№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
		700								
		1200								
Итого за Обед			22,90	30,36	88,15	732,51	106,00	305,00	85,00	5,00
Итого за день			35,80	45,72	155,70	1190,74	408,00	390,00	112,00	5,00

Рацион: меню ОБЗ

День: среда

Возраст: 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
Завтрак 1										
№134 с6 2017	каша гречневая с молоком	255	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 с6 2017	Бутерброд с джемом	4	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
		510								
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 пенинградский	230	4,00	4,00	20,00	128,00	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
		650								
		1160								
Итого за Обед			24,90	22,36	83,35	629,27	63,00	294,00	85,00	6,00
Итого за день			39,00	35,36	195,35	1228,57	217,00	540,00	141,00	8,38

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Возраст: 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)			7		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00	
№160 сб 2007	Икра из свежлы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00	
№304 сб 2017	Каша пшениная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 сб 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		525	18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69	
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 рубленная из птицы 3	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 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	
		720									
Итого за Обед		1245	37,90	36,36	112,55	918,23	63,20	168,00	67,60	2,00	
Итого за день			56,80	63,72	196,30	1591,02	156,20	471,00	164,10	5,69	

Рацион: меню ОБЗ

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)			7		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00	
№239 сб 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00	
№312.02 сб 2017	Пюре картофельное 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00	
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69	
№376 сб 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		500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69	
Обед											
№13015	Суп картофельный с крупой	235	8,00	8,00	27,00	206,60	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	
№514.01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	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 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	
		705									
Итого за Обед		1205	49,90	40,36	98,35	948,27	64,00	228,00	61,00	5,00	
Итого за день			75,80	66,72	177,90	1603,10	348,00	393,00	129,50	7,69	

Прошито,
пронумеровано

Листов
ООО «Пекин»

Handwritten signature

