

«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 приготовляемых блюд**

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

| №<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   |
| 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: СВО обед 11 и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

| №<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   |
| 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: СВО обед 11 и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

| №<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   |
| 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: СВО обед 11 и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

| №<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   |
| 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 |
| №83, 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: СВО обед 11 и старше

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                      |                                   |                 | Б<br>4               | Ж<br>5       | У<br>6       |  | Ca<br>12                  | P<br>13       | Mg<br>14      | Fe<br>15    |
| 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         | 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       | овощи по сезону( салат из свеклы) | 30              | 0,00                 | 2,00         | 2,00         | 25,60                                  | 2,00                      | 2,00          | 2,00          | 0,00        |
|                      |                                   | 740             |                      |              |              |  |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                   |                 | <b>19,90</b>         | <b>29,36</b> | <b>74,75</b> | <b>660,59</b>                          | <b>69,00</b>              | <b>344,00</b> | <b>128,00</b> | <b>7,00</b> |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                      |                                |                 | Б<br>4               | Ж<br>5       | У<br>6        |  | Ca<br>12                  | P<br>13       | Mg<br>14      | Fe<br>15    |
| 1                    | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Обед</b>          |                                |                 |                      |              |               |  |                           |               |               |             |
| №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             |                      |              |               |  |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |                 | <b>29,99</b>         | <b>35,81</b> | <b>113,15</b> | <b>883,92</b>                          | <b>110,45</b>             | <b>354,40</b> | <b>100,18</b> | <b>7,20</b> |

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                  |                 | Б<br>4               | Ж<br>5       | У<br>6       |  | Ca<br>12                  | P<br>13       | Mg<br>14     | Fe<br>15    |
| 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         | 15,00        | 140,00                                 | 34,00                     | 42,00         | 20,00        | 1,00        |
| №340 сб 2017         | Рыба тушеная с овощами           | 100             | 28,00                | 12,00        | 10,00        | 258,00                                 | 18,00                     | 19,00         | 10,00        | 1,00        |
| №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        |
|                      |                                  | 740             |                      |              |              |  |                           |               |              |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  |                 | <b>43,90</b>         | <b>28,36</b> | <b>97,95</b> | <b>814,75</b>                          | <b>110,00</b>             | <b>199,00</b> | <b>76,00</b> | <b>4,00</b> |

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                  |                 | Б<br>4               | Ж<br>5       | У<br>6       |  | Ca<br>12                  | P<br>13       | Mg<br>14     | Fe<br>15    |
| 1                    | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Обед</b>          |                                  |                 |                      |              |              |  |                           |               |              |             |
| №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             |                      |              |              |  |                           |               |              |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  |                 | <b>24,90</b>         | <b>22,36</b> | <b>83,35</b> | <b>629,27</b>                          | <b>63,00</b>              | <b>294,00</b> | <b>85,00</b> | <b>6,00</b> |

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                 | Са                        | Р             | Мг           | Fe          |
| 1                    | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                               | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Обед</b>          |                                |                 |                      |              |               |                                 |                           |               |              |             |
| №162 с6 2017         | Суп картофельный с горохом     | 230             | 8,00                 | 8,00         | 22,00         | 187,60                          | 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        |
|                      |                                | 720             |                      |              |               |                                 |                           |               |              |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |                 | <b>37,90</b>         | <b>36,36</b> | <b>112,55</b> | <b>918,23</b>                   | <b>63,20</b>              | <b>168,00</b> | <b>67,60</b> | <b>2,00</b> |

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                      |                                  |                 | Б                    | Ж            | У            |  | Са                        | Р             | Мг           | Fe          |
| 1                    | 2                                | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                      | 12                        | 13            | 14           | 15          |
| <b>Обед</b>          |                                  |                 |                      |              |              |  |                           |               |              |             |
| 2 015                | Суп картофельный с крупой        | 235             | 8,00                 | 8,00         | 27,00        | 206,60                                 | 29,00                     | 68,00         | 24,00        | 1,00        |
| №466.01 с6 2017      | Котлета из говядины/свинины      | 60              | 14,00                | 15,00        | 14,00        | 244,20                                 | 15,00                     | 108,00        | 19,00        | 2,00        |
| №514.01 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        |
|                      |                                  | 705             |                      |              |              |  |                           |               |              |             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                  |                 | <b>49,90</b>         | <b>40,36</b> | <b>98,35</b> | <b>948,27</b>                          | <b>64,00</b>              | <b>228,00</b> | <b>61,00</b> | <b>5,00</b> |

Прошито,  
пронумеровано

Листов  
ООО «Текс»

