



«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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
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	17,00	52,00	21,00	1,00
№448.01 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,90</b>	<b>31,36</b>	<b>105,35</b>	<b>829,87</b>	<b>90,00</b>	<b>290,00</b>	<b>83,00</b>	<b>5,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
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
№268 сб 2017	Шницель рубленный 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	25,80	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>32,90</b>	<b>41,36</b>	<b>101,55</b>	<b>901,43</b>	<b>94,00</b>	<b>288,00</b>	<b>71,00</b>	<b>7,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Обед</b>										
№35.01 сб 2017	Суп с фрикадельками	230	4,00	4,00	20,00	128,00	28,00	54,00	23,00	1,00
№13087 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>18,90</b>	<b>12,36</b>	<b>84,35</b>	<b>511,07</b>	<b>59,00</b>	<b>179,00</b>	<b>69,00</b>	<b>4,00</b>

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>38,80</b>	<b>31,36</b>	<b>105,35</b>	<b>849,17</b>	<b>82,00</b>	<b>333,00</b>	<b>87,00</b>	<b>6,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: СВО обед 11 и старше

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
<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

№ 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
<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

№ 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
<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
№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								
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,90</b>	<b>30,36</b>	<b>88,15</b>	<b>732,51</b>	<b>106,00</b>	<b>305,00</b>	<b>85,00</b>	<b>5,00</b>

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: среда

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
<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>

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст: 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	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			37,90	36,36	112,55	918,23	63,20	168,00	67,60	2,00	

Рацион: СВО обед 11 и старше

День: пятница  
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 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											
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 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			49,90	40,36	98,35	948,27	64,00	228,00	61,00	5,00	

Прошито,  
пронумеровано

*З. Ю. М.*

Листов

ООО «Пекин»

