

«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: меню СВО обед 1-4 кл

День: понедельник
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
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	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	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№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		690	33,90	31,36	104,35	826,07	90,00	290,00	83,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: вторник
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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	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		705	32,90	41,36	100,55	897,63	94,00	288,00	71,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: среда
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
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	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		635	16,90	12,36	83,35	507,27	59,00	179,00	69,00	4,00

Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: четверг
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
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	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		635	38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
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 2017	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								
Итого за Обед			19,90	29,36	73,75	656,79	69,00	344,00	128,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

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
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	Пюре	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 с6 2017	Салат из свежей капусты	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 с6 2017	Чай с сахаром 2	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
	Хлеб 1	705								
Итого за Обед			29,99	35,81	112,15	880,12	110,45	354,40	100,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: вторник

Возраст: 7-11;

Неделя: 2

№ 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 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	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	38,00	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								
Итого за Обед			43,90	28,36	96,95	810,95	110,00	199,00	76,00	4,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: среда

Возраст: 7-11;

Неделя: 2

№ 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 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								
Итого за Обед			24,90	22,36	82,35	625,47	63,00	294,00	85,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: четверг

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
Обед										
№182 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	
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	1,00
№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	4,00	0,00
		715								
Итого за Обед			37,90	36,36	111,55	914,43	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: меню СВО обед 1-4 кл

День: пятница

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
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой	230	8,00	8,00	26,00	202,80	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	106,00	19,00	2,00
№514.01 с6 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	263,40	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
		700								
Итого за Обед			49,90	40,36	97,35	944,47	64,00	228,00	61,00	5,00

Прошито,
пронумеровано

SV

Листов
ООО «ПЕКМ»

Иванов

