


Меню с

01.09.2023

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Россошанская СОШ»

Сторчилов В.И.



**Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Россошанская СОШ
(в учебное время)**

2023 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

раки 2023г

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
17г Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
017 Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
017 овощи по сезону(салат	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
2017 Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
017 Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Завтрак 1		20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81
день	545	20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

завтраки 2023г

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
2017 Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
2017 Каша жидкая молочная из манной крупы	240	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
2017 Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
2017 Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Завтрак 1		15,80	18,36	80,55	545,93	470,00	235,00	56,50	0,69
день	500	15,80	18,36	80,55	545,93	470,00	235,00	56,50	0,69

в меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

завтраки 2023г

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
2017 Макароны с сахаром	255	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
2017 Бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
2017 Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Завтрак 1		14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00
день	500	14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00

ре меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

завтраки 2023г

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
2017 Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
2017 Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
2017 овощи по сезону(салат кваш кап)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
2017 Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
2017 Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Завтрак 1		13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
день	530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 с62017	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	
Итого за Завтрак 1			21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55	
Итого за день			506	21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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											
№291 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	
Итого за Завтрак 1			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69	
Итого за день			500	17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 с62017	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 крупы	240	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	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
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	545,93	470,00	235,00	56,50	0,69
Итого за день			500	15,80	18,36	545,93	470,00	235,00	56,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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	156,00	147,00	25,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00	
Итого за Завтрак 1			14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00	
Итого за день			500	14,10	13,00	112,00	599,30	300,00	323,00	56,00	2,00

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

автраки 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
к 1										
Б 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
Б 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
Б 2017	Каша пшенная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
Б 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Б 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
день			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

автраки 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
к 1										
Б 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
Б 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
Б 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
Б 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Б 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69
день		500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69

е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

автраки 2023г

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
к 1										
Б 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
Б 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
Б 2017	Каша пшенная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
Б 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Б 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
День			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69

е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

автраки 2023г

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
1										
Б 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
Б 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
Б 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	98,00	33,00	1,00
Б 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Б 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69
День		500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69

2023 г.а

Прошито,
пронумеровано

3 мфп

Листов
ООО «Пекин»

