

8 114 СТ

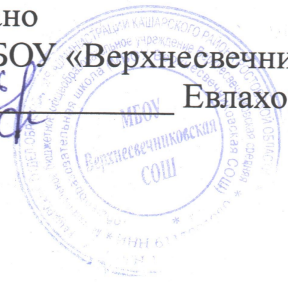
Утверждаю

Директор ООО «Лекин»
Калмыкова Т.В.



Согласовано

Директор МБОУ «Верхнесвечниковская СОШ»
Евлахова Е.Ю.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Возраст: 11 и старше

Неделя: 1

| № 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 сб 2017г | Сосиска отварная | 60 | 7,00 | 14,00 | 0,20 | 175,76 | 31,00 | 97,00 | 13,00 | 1,00 |
| №171 сб 2017 | Рис отварной 1 | 150 | 8,30 | 9,00 | 37,40 | 281,22 | 22,91 | 172,70 | 24,86 | 1,82 |
| №1038 сб 2017 | овощи по сезону | 30 | 1,00 | 0,10 | 40,40 | 161,42 | 0,00 | 8,00 | 10,40 | 0,30 |
| №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 | 200/15 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 57,70 | 11,10 | 2,80 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 20,20 | 25,46 | 116,55 | 813,43 | 76,01 | 317,50 | 66,76 | 3,81 |
| Итого за день | | | 20,20 | 25,46 | 116,55 | 813,43 | 76,01 | 317,50 | 66,76 | 3,81 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Возраст: 11 и старше

Неделя: 1

| № 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 сб 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 65,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 |
| №181 сб 2017 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150 | 4,00 | 8,00 | 29,00 | 198,20 | 90,00 | 81,00 | 14,00 | 0,00 |
| №382 сб 2017 | Какао с молоком 1 | 200 | 3,00 | 3,00 | 28,00 | 145,40 | 140,00 | 90,00 | 15,00 | 0,00 |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 534,53 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |
| Итого за день | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 534,53 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Возраст: 11 и старше

Неделя: 1

| № 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 | | | | | | | | | | |
| №733 сб 2017 | Оладьи с молоком сгущенным | 100/30 | 13 | 11 | 27 | 254 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 310,60 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |
| Итого за день | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 310,60 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Возраст: 11 и старше

Неделя: 1

| № 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 сб2017 | Тефтели куриные 1 | 60 | 6,00 | 8,00 | 7,00 | 122,80 | 10,00 | 18,00 | 14,00 | 1,00 |
| №312 сб2017 | Картофельное пюре 2 | 150 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 178,04 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 |
| №13049.01 сб 2017 | овощи по сезону | 40 | 0,84 | 0,10 | 40,40 | 157,78 | 0,00 | 8,00 | 10,40 | 0,30 |
| №13105 сб 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 сб 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,64 | 19,62 | 107,95 | 641,35 | 74,00 | 163,00 | 75,90 | 2,99 |
| Итого за день | | | 13,64 | 19,62 | 107,95 | 641,35 | 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: 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 | 70 | 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 | 0,86 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 21,46 | 20,03 | 86,47 | 594,70 | 81,00 | 122,00 | 54,50 | 2,55 |
| Итого за день | | | 21,46 | 20,03 | 86,47 | 594,70 | 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: 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 | | | | | | | | | | |
| №291 с6 2017 | Плов из птицы 1 | 130 | 13,00 | 15,00 | 24,00 | 278,20 | 15,00 | 56,00 | 31,00 | 1,00 |
| №183 с6 2017 | Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 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 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 17,64 | 17,48 | 102,95 | 619,09 | 38,00 | 97,00 | 59,90 | 1,69 |
| Итого за день | | | 17,64 | 17,48 | 102,95 | 619,09 | 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: 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 крупы | 150 | 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 | 125,93 | 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 | 534,53 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |
| Итого за день | | | 15,80 | 18,36 | 80,55 | 534,53 | 441,00 | 208,00 | 52,50 | 0,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Завтраки 2023г

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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №733 с6 2017 | Оладьи с молоком гущеным | 100/30 | 13 | 11 | 27 | 293 | 132,00 | 172,00 | 27,00 | 1,00 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 349,60 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |
| Итого за день | | | 13,00 | 11,00 | 42,00 | 349,60 | 144,00 | 176,00 | 31,00 | 1,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг
 Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| № рец. | 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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №243 с6 2017 | Сосиска отварная | 60 | 7,00 | 14,00 | 0,00 | 154,00 | 31,00 | 97,00 | 13,00 | 1,00 |
| №160 с6 2007 | Икра из свеклы | 60 | 2,00 | 3,00 | 9,00 | 69,20 | 24,00 | 38,00 | 20,00 | 1,00 |
| №304 с6 2017 | Каша пшеничная | 150 | 6,00 | 8,00 | 36,00 | 232,80 | 15,00 | 127,00 | 45,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 18,80 | 27,36 | 83,55 | 638,93 | 93,00 | 303,00 | 96,50 | 3,69 |
| Итого за день | | | 18,80 | 27,36 | 83,55 | 638,93 | 93,00 | 303,00 | 96,50 | 3,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница
 Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

| № рец. | 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 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | |
| №13034 с6 2017 | Сыр | 20 | 5,00 | 5,00 | 0,00 | 65,00 | 200,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 |
| №239 с6 2017 | Тефтели рыбные 2 | 60 | 8,00 | 7,00 | 8,00 | 125,40 | 20,00 | 28,00 | 8,00 | 1,00 |
| №312.02 с6 2017 | Картофельное пюре 2 | 150 | 3,00 | 9,16 | 22,00 | 178,04 | 41,00 | 96,00 | 33,00 | 1,00 |
| №13105 с6 2017 | Хлеб 1 | 40 | 3,80 | 2,36 | 23,55 | 125,93 | 11,00 | 37,00 | 14,50 | 0,69 |
| №376 с6 2017 | Чай с сахаром 2 | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 57,00 | 12,00 | 4,00 | 4,00 | 0,00 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19,80 | 23,52 | 68,55 | 551,37 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 |
| Итого за день | | | 19,80 | 23,52 | 68,55 | 551,37 | 284,00 | 165,00 | 68,50 | 2,69 |