

0Б3 7-11

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»
Т.В. Калмыкова
Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Верхнесвечниковская СОШ»
Е.Ю. Евлахова
Евлахова Е.Ю.



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

2023 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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 с6 2017г	Сосиска отварная	60	7.00	14.00	0.20	175.76	31.00	97.00	13.00	1.00
№171 с6 2017	Рис отварной 1	150	8.30	9.00	37.40	281.22	22.91	172.79	24.86	1.82
№1038 с6 2017	овощи по сезону	30	1.00	0.10	40.40	161.42	0.00	8.00	10.40	0.30
№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	200/15	0.10	0.00	15.00	57.70	11.10	2.80	4.00	0.00
Итого за Завтрак 1			20.20	25.36	76.15	813.43	76.01	309.50	56.36	3.51
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	200	6.00	7.00	18.00	155.40	17.00	52.00	21.00	1.00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины	60	14.00	15.00	14.00	244.20	15.00	113.00	19.00	2.00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	120	3.00	9.16	22.00	178.04	36.00	78.00	26.00	1.00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	200	5.00	0.00	33.00	145.40	12.00	4.00	4.00	0.00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3.80	2.36	23.55	125.93	7.00	40.00	11.00	1.00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	20	0.80	0.80	1.70	16.86	3.00	3.00	2.00	0.00
Итого за Обед			32.60	34.32	112.25	865.83	90.00	290.00	83.00	5.00
Итого за день			52.80	59.68	188.40	1679.26	166.01	599.50	139.36	8.51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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	150	4.00	8.00	29.00	198.20	90.00	81.00	14.00	0.00
№382 с6 2017	Какао с молоком 1	200	3.00	3.00	28.00	145.40	140.00	90.00	15.00	0.00
№13105 с6 2017	Хлеб 1	40	3.80	2.36	23.55	125.93	11.00	37.00	14.50	0.69
Итого за Завтрак 1			15.80	18.36	80.55	534.53	441.00	208.00	52.50	0.69
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	5.00	7.00	14.00	136.20	34.00	42.00	20.00	1.00
№268 с6 2017	Шницель рубленый из говядины	60	16.00	20.00	8.00	274.40	17.00	131.00	19.00	2.00
№332 с6 2017	Макаронные изделия отварные	140	8.00	10.00	38.00	266.40	14.00	45.00	8.00	1.00
№13204 с6 2017	овощи по сезону	30	0.00	2.00	2.00	25.60	17.00	22.00	9.00	1.00
№713 с6 2017	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.00	53.20	5.00	8.00	4.00	1.00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3.80	2.36	23.55	125.93	7.00	40.00	11.00	1.00
Итого за Обед			32.80	41.36	99.55	881.73	94.00	288.00	71.00	7.00
Итого за день			48.60	59.72	180.10	1416.26	535.00	496.00	123.50	7.69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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 сгущеным	100/30	13	11	27	254	132,00	172,00	27,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	57	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	310,60	143,00	209,00	41,50	1,69
Обед										
№163 с6 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№499 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	13,00	10,00	15,00	1,00
№145 с6 2017	Картофель отварной	130	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	20	1,00	1,00	2,00	20,60	3,00	3,00	2,00	0,00
№713 с6 2017	Чай	200	0,00	0,00	14,00	53,20	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			28,80	27,36	97,55	732,13	72,00	189,00	84,00	5,00
Итого за день			41,80	38,36	139,55	1042,73	215,00	398,00	125,50	6,69

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	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 с6 2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с6 2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049.01 с6 2017	овощи по сезону	30	0,84	0,10	40,40	157,78	8,00	10,40	0,30	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			13,64	19,62	107,95	641,35	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	200	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63.01 с6 2017	Плов из мяса птицы	170	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону	20	0,00	1,00	2,00	16,60	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			34,80	32,36	105,55	831,53	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день			48,44	51,98	213,50	1472,88	156,00	496,00	162,90	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ 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
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
Обед										
№33,01 с6 2017	Суп- лапша 2	200/60	15,00	14,00	25,00	281,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№438.01 с6 2017	Мясо тушеное	70	16,00	10,00	7,00	180,60	12,00	125,00	19,00	2,00
№332 с6 2017	Макаронные изделия отварные	100	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№713 с6 2017	Чай	200	0,00	0,00	14,00	53,20	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед			38,80	30,36	88,55	764,93	69,00	344,00	128,00	7,00
Итого за день			60,26	50,39	175,02	1359,63	150,00	466,00	182,50	9,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
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	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	1,63
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	200	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00
№243 с6 2017	Сосиска отварная	110	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	120	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	4,55	4,55	62,24	25,00	32,00	15,00	1,00
№ 13138 с6 2017	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	23,00	87,40	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			29,89	38,36	121,70	927,26	110,45	354,40	100,18	7,20
Итого за день			47,53	55,84	224,65	1546,35	148,45	451,40	160,03	8,89

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
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	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	430,00	171,00	38,00	0,00
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	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 картофельное	120	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	овощи по сезону	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№644 с6 2017	Чай	200	1,00	0,00	30,00	118,00	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			44,80	28,36	111,95	859,85	110,00	199,00	76,00	4,00
Итого за день			60,60	46,72	192,50	1394,38	540,00	370,00	114,00	4,00

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Оладьи с молоком сгущенным	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	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	349,60	143,00	209,00	41,50	1,69
Обед										
№163 с6 2017	Суп картофельный с макаронными	200	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	20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	2,00	0,00
№713 с6 2017	Чай	200	0,00	0,00	14,00	53,20	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			20,80	22,36	80,55	590,53	63,00	294,00	85,00	6,00
Итого за день			33,80	33,36	122,55	940,13	206,00	503,00	126,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
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
Обед										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	200	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№499 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	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	0,00	1,00	7,80	4,00	13,00	4,00	0,00
№713 с6 2017	Чай	200	0,00	0,00	15,00	57,00	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			37,80	34,36	109,55	876,73	63,20	168,00	67,60	2,00
Итого за день			56,60	61,72	193,10	1515,66	156,20	471,00	164,10	5,69

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ 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
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		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
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	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 01с6 2017	Каша пшеничная вязкая	150	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 с6 2017	овощи по сезону	20	4,00	4,00	0,80	55,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№713 с6 2017	Чай	200	0,00	0,00	15,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед			49,80	44,36	97,35	968,37	64,00	228,00	61,00	5,00
Итого за день			69,60	67,88	165,90	1519,74	348,00	393,00	129,50	7,69