



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

Согласовано
Директор МБОУ «Талловеровская СОШ»
_____ Переверзева Н.Н.



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

С 15.10.23

2023 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 сб 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 сб 2017	овощи по сезону(салат)	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	215	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			545	20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 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	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50	0,69
Итого за день			500	12,90	15,36	67,55	458,23	341,10	147,80	45,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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										
№12,01 сб 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 сб 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
№376 сб 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			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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 сб2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб2017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 сб 2017	овощи по сезону(салат кваш кап)	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	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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			13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Итого за день			530	13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

День: пятница											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет				
			Пищевые вещества (г)				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 рубленные 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 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	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											
Итого за день											
			505	21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55
				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

День: понедельник										
Неделя: 2										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	у		Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№291 с6 2017	Плов из птицы 1									
№183 с6 2017	Икра из свеклы	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
		75	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб 1									
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1		250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за день			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69
		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

День: вторник										
Неделя: 2										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет			
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)			
							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
№190 с6 2017	каша "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	253,20	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
№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			12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69
Итого за день		500	12,90	19,36	72,55	513,23	342,00	149,00	45,50	0,69
Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда										

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

День: среда
 Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

День: среда											
Неделя: 2											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет				
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)				
							Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15	
Завтрак 1											
№134 с6 2017	каша гречневая с молоком	255	12	9	98	501	132,00	172,00	27,00	1,00	
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	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			13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00	
Итого за день			510	13,10	11,00	121,00	611,50	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб 2017	Каша пшенная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№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	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
Итого за день			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312,02 сб 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№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	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69
Итого за день			500	25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50

Прошито,
пронумеровано

3 л/л

Листов
ООО «Пекин» *Иванов*

