

Утверждено
Директор ООО «Пекин»
Машин
«Пекин»
Калмыкова Т.В.
ИНН 6139007330
ОГРН 1066139000454

Согласовано
Директор МБОУ «Индустриальная СОШ»
Скосарева
СОШ
Скосарева М.В.

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.

Утверждаю
Директор МБОУ «Индустриальная СОШ»
Скосарева М.В.

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

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

Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Индустриальная СОШ

2021 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	90	7,6	21,2	0,3	199,5	25,23	110,45	25,23	1,23
№171 сб 2017г	Рис отварной	150	8,3	9	37,4	157,5	22,91	172,7	24,86	1,82
табл сб 1994г	Помидоры свежие	30	0,84	0,12	40,4	26		8	10,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			20,64	32,68	116,7	574	70,24	330,95	76,39	4,32
Итого за день			20,64	32,68	116,7	574	70,24	330,95	76,39	4,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	20	3,5	4,42		54	132	75	5,25	0,15
№181 сб 2017г	Каша манная молочная с/с, с/м	200/10/10	6,9	12,18	37,9	237,5	152,35	134,3	23,06	0,56
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№382 сб 2017г	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,58	118,6	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого за Завтрак 1			18,3	22,5	79,03	541,1	447,57	370,86	64,15	1,88
Итого за день			18,3	22,5	79,03	541,1	447,57	370,86	64,15	1,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2021г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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										
№223 сб 2017г	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52
Итого за день			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 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										
№279 сб 2017г	Тефтели куриные	80	7	9	8	136	12	22	14	1
№312 сб 2017г	Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
табл сб 1994г	Огурец свежий	40	0,84	0,12	40,4	26		8	10,4	0,3
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			14,84	20,64	104,9	525,86	64,66	156,83	67,69	3,3
Итого за день			14,84	20,64	104,9	525,86	64,66	156,83	67,69	3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№294 сб 2017г табл сб 1994г	Котлеты рубленые из птицы	90	13,95	13,4	13,02	218,8	47,82	64	17,76	2,9
№302 сб 2017г	Салат из белокочанной капусты	40	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
ТУ9115-001-12123357	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,3	11,19	37,17	8,62	0,86
№376 сб 2017г	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			24,35	16,55	123,9	592,1	81,11	140,97	52,68	4,73
Итого за день			24,35	16,55	123,9	592,1	81,11	140,97	52,68	4,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№291 сб 2017г табл сб 1994г	Плов из птицы	150	13,71	8,5	28,8	257	25,23	110,45	25,23	1,23
ТУ9115-001-12123357	Салат из моркови	60	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
№376 сб 2017г	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			18,45	10,98	107,8	474	47,33	150,25	51,53	2,2
Итого за день			18,45	10,98	107,8	474	47,33	150,25	51,53	2,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	20	3,48	4,42		54	132	75	5,25	0,15
№181 сб 2017г	Каша молочная рисова с/с, с/м	200/10/10	7,14	12,92	63,01	230	155,92	187,43	43,41	0,75
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№382 сб 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	124,56	21,34	0,48
Итого за Завтрак 1			18,5	23,24	104,1	533,6	451,14	423,99	84,5	2,07
Итого за день			18,5	23,24	104,1	533,6	451,14	423,99	84,5	2,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2021г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№223 сб 2017г	Запеканка из творога с морковью со сметаной	140/30	12,86	8,75	19,21	301,75	139	167,63	19,98	0,55
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52
Итого за день			16,76	11,11	57,76	492,75	161,1	207,43	35,88	1,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	90	7,6	21,2	0,3	199,5	25,23	110,45	25,23	1,23
№304 сб 2017г	Каша пшенная	150	6,4	7,5	37,6	203	1,37	60,95	16,32	0,53
табл сб 1994г	Икра из свеклы	60	0,84	0,12	40,4	26			10,4	
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			18,74	31,18	116,9	619,5	48,7	211,2	67,85	2,73
Итого за день			18,74	31,18	116,9	619,5	48,7	211,2	67,85	2,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№15 сб 2017г	Сыр полутвердый	10	1,74	2,21		27	66	37,5	2,63	0,08
№239 сб 2017г	Тефтели рыбные	90	7,44	7,25	10,59	137,25	57,44	110,14	18,72	0,56
№312 сб 2017г	Картофельное пюре	150	3,1	9,16	17,98	172,86	41,66	87,03	27,39	1,03
ТУ9115-001-12123357	Батон домашний	50	3,8	2,36	23,55	131	11	37	14,5	0,69
№376 сб 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за Завтрак 1			16,18	20,98	67,12	528,11	187,2	274,47	64,64	2,64
Итого за день			16,18	20,98	67,12	528,11	187,2	274,47	64,64	2,64