

Вам (Завтраш)

Согласовано
Директор ООО «Пекин»



Калмыкова Т.В.

Согласовано
Директор МБОУ Красноармейская ООШ



Зеленькова Л.В.

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

2021 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10		0,10			4,45	7,42	3,96	0,77	
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
14м	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	30,00
Итого за Завтрак 1			10,86	16,04	51,67	398,34	0,13	10,95	94,60	0,96	326,93	261,72	46,45	3,99	149,32
Итого за день			10,86	16,04	51,67	398,34	0,13	10,95	94,60	0,96	326,93	261,72	46,45	3,99	149,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
212м	Омлет натуральный запеченный с колбасой	150	15,43	17,35	3,10	230,69	0,13	3,98	249,38	0,77	107,62	250,34	23,48	2,85	284,61
	Горошек зеленый консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14	10,00
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	35,69
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	3,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак 1			26,86	26,21	57,01	573,52	0,45	7,37	266,83	2,85	345,02	500,12	84,74	4,63	333,30
Итого за день			26,86	26,21	57,01	573,52	0,45	7,37	266,83	2,85	345,02	500,12	84,74	4,63	333,30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Завтраки 2021г

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
268м	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
363к	Соус томатный	15	0,27	0,39	1,19	9,44	0,01	21,88	2,00	0,06	3,14	4,24	2,45	0,12	24,25
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
71м	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	26,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Мармелад	10	0,01		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04	
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71		2,52		0,01	6,74	8,50	4,56	0,78	0,12
Итого за Завтрак 1			18,44	16,61	64,97	485,83	0,29	55,94	16,30	2,51	81,25	268,93	73,41	4,97	73,49
Итого за день			18,44	16,61	64,97	485,83	0,29	55,94	16,30	2,51	81,25	268,93	73,41	4,97	73,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
224м	Запеканка из творога с морковью	150	18,12	10,34	23,68	264,20	0,08	1,94	62,02	0,82	183,68	246,00	38,16	1,01	596,19
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13	19,80
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак 1			27,47	19,14	57,30	515,60	0,21	40,82	120,52	1,41	498,78	466,55	76,46	1,82	680,74
Итого за день			27,47	19,14	57,30	515,60	0,21	40,82	120,52	1,41	498,78	466,55	76,46	1,82	680,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
260м	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71м	Огурец свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	2,00
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71		2,52		0,01	6,74	8,50	4,56	0,78	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	3,00
Итого за Завтрак 1			24,25	24,47	70,00	600,41	0,50	33,73	15,50	4,37	102,19	349,54	88,77	5,49	90,84
Итого за день			24,25	24,47	70,00	600,41	0,50	33,73	15,50	4,37	102,19	349,54	88,77	5,49	90,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Завтраки 2021г

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71м	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	26,60
239м	Тетели рыбные	80	8,69	6,60	9,85	133,89	0,14	2,54	16,48	2,15	30,61	96,80	17,86	0,58	17,88
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	35,69
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Пастила ванильная	10	0,05		8,00	32,40					2,10	1,10	0,70	0,16	
Итого за Завтрак 1			19,01	14,44	69,67	487,75	0,38	35,05	47,03	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16	102,69
Итого за день			19,01	14,44	69,67	487,75	0,38	35,05	47,03	2,72	282,01	377,00	93,29	3,16	102,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Завтраки 2021г

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
221м	Сырники с морковью	150	17,53	13,25	19,61	271,35	0,16	1,63	64,86	1,82	147,56	219,15	31,42	0,84	539,21
378к	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04		0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377м	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	10,60	43,71		2,52		0,01	6,74	8,50	4,56	0,78	0,12
	Батон йодированный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	30,00
Итого за Завтрак 1			19,61	13,87	58,29	444,10	0,22	15,05	64,86	2,31	177,12	257,85	53,14	4,27	569,33
Итого за день			19,61	13,87	58,29	444,10	0,22	15,05	64,86	2,31	177,12	257,85	53,14	4,27	569,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Завтраки 2021г

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
38к	Салат квашенная капуста	30	0,26	0,02	0,98	5,21	0,01	40,04		0,14	1,60	3,20	1,40	0,10	50,05
162к	Залеканка картофельная с печенью	150	16,19	6,53	28,93	240,35	0,39	50,76	59,22	0,94	31,88	316,79	46,83	6,44	60,48
331м	Соус сметанный с томатом	15	0,29	0,62	1,13	11,35	0,01	0,69	4,00	0,04	4,11	4,35	1,28	0,06	8,78
382м	Какао на молоке	180	5,14	4,32	18,74	135,77	0,04	0,97	16,25	0,01	196,70	157,59	30,33	0,59	35,69
423м	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	4,09	4,30	24,21	152,06	0,23	0,42	1,20	1,77	32,10	62,39	20,13	0,65	3,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак 1			27,54	15,99	83,65	591,74	0,71	92,88	80,67	3,16	270,99	561,72	106,57	8,23	158,00
Итого за день			27,54	15,99	83,65	591,74	0,71	92,88	80,67	3,16	270,99	561,72	106,57	8,23	158,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтраки 2021г

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71м	Огурец свежий	20	0,07	0,02	0,73	4,67	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	2,00
279м	Тефтели куриные	80	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13			
171м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,10	0,02	0,70	9,00		112,30	81,00	12,60	0,13	19,80
	Мармелад	10	0,01		7,94	32,10					0,40	0,10	0,20	0,04	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак 1			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	155,49	421,51	160,28	5,30	21,80
Итого за день			24,76	16,59	83,92	582,41	0,46	5,52	44,70	2,45	155,49	421,51	160,28	5,30	21,80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтраки 2021г

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11, 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
175м	Каша молочная "Дружба"	200	7,38	7,94	33,41	235,72	0,12	0,88	34,15	0,16	182,88	196,85	42,70	0,81	54,70
376м	Чай с сахаром	180			10,78	43,10		0,10			4,45	7,42	3,96	0,77	
14м	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15м	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	38,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03		10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Завтрак 1			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,33	331,67	69,01	4,35	168,40
Итого за день			12,51	19,24	64,15	483,91	0,19	11,10	108,65	0,80	360,33	331,67	69,01	4,35	168,40

Прошито,
пронумеровано

3/100/1

листов *Маслов*
ООО «Лекин»



И