

3 7-11

Утверждаю  
Директор ООО «Пекин»  
 Калмыкова Т.В.



Согласовано  
Директор МБОУ «Усть-Мечетинская ООШ»  
 Евсеенко Е.И.



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

2023 год

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

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
<b>Завтрак 1</b>										
№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	172,70	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>813,43</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>813,43</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

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
<b>Завтрак 1</b>										
№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
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>534,53</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>534,53</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Возраст: 7-11 лет

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
<b>Завтрак 1</b>										
№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	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>310,60</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>310,60</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

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
<b>Завтрак 1</b>										
№279 с62017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 с62017	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	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,64</b>	<b>19,62</b>	<b>107,95</b>	<b>641,35</b>	<b>74,00</b>	<b>163,00</b>	<b>75,90</b>	<b>2,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>13,64</b>	<b>19,62</b>	<b>107,95</b>	<b>641,35</b>	<b>74,00</b>	<b>163,00</b>	<b>75,90</b>	<b>2,99</b>

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

Неделя: 1  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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 с62017	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>21,46</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>	<b>594,70</b>	<b>81,00</b>	<b>122,00</b>	<b>54,50</b>	<b>2,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,46</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>	<b>594,70</b>	<b>81,00</b>	<b>122,00</b>	<b>54,50</b>	<b>2,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 День: понедельник  
 Рацион: Завтраки 2023г

Неделя: 2  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>17,64</b>	<b>17,48</b>	<b>102,95</b>	<b>619,09</b>	<b>38,00</b>	<b>97,00</b>	<b>59,90</b>	<b>1,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>17,64</b>	<b>17,48</b>	<b>102,95</b>	<b>619,09</b>	<b>38,00</b>	<b>97,00</b>	<b>59,90</b>	<b>1,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 День: вторник  
 Рацион: Завтраки 2023г

Неделя: 2  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№13034 с62017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 с62017	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>534,53</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>534,53</b>	<b>441,00</b>	<b>208,00</b>	<b>52,50</b>	<b>0,69</b>

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

Неделя: 2  
 Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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	12,00	4,00	4,00	0,00
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>349,60</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>349,60</b>	<b>144,00</b>	<b>176,00</b>	<b>31,00</b>	<b>1,00</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 с5 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,00	154,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 с5 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 с5 2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 с5 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с5 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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 с5 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 с5 2017	Тефтели рыбные 2	60	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312.02 с5 2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 с5 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с5 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