

Утверждаю  
Директор ООО «Пекин»  
Калмыкова Т.В.



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



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

рацион: меню ОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 1

Возраст: 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
<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>25,36</b>	<b>76,15</b>	<b>813,43</b>	<b>76,01</b>	<b>309,50</b>	<b>56,36</b>	<b>3,51</b>
<b>Обед</b>										
№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
№544 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,60</b>	<b>34,32</b>	<b>112,25</b>	<b>865,83</b>	<b>90,00</b>	<b>290,00</b>	<b>83,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,80</b>	<b>59,68</b>	<b>188,40</b>	<b>1679,26</b>	<b>166,01</b>	<b>599,50</b>	<b>139,36</b>	<b>8,51</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

рацион: меню ОВЗ

День: вторник  
Неделя: 1

Возраст: 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
<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	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>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,80</b>	<b>41,36</b>	<b>99,55</b>	<b>881,73</b>	<b>94,00</b>	<b>288,00</b>	<b>71,00</b>	<b>7,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,60</b>	<b>59,72</b>	<b>180,10</b>	<b>1416,26</b>	<b>535,00</b>	<b>496,00</b>	<b>123,50</b>	<b>7,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

рацион: меню ОВЗ

День: среда  
Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Завтрак 1</b>										
№733 с6 2017	Оладьи с молоком сгущенным	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>310,60</b>	<b>143,00</b>	<b>209,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,80</b>	<b>27,36</b>	<b>97,55</b>	<b>732,13</b>	<b>72,00</b>	<b>189,00</b>	<b>84,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,80</b>	<b>38,36</b>	<b>139,55</b>	<b>1042,73</b>	<b>215,00</b>	<b>398,00</b>	<b>125,50</b>	<b>6,69</b>

рацион: меню ОВЗ

День: четверг  
Неделя: 1

Возраст: 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
<b>Завтрак 1</b>										
№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
<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>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,80</b>	<b>32,36</b>	<b>105,55</b>	<b>831,53</b>	<b>82,00</b>	<b>333,00</b>	<b>87,00</b>	<b>6,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,44</b>	<b>51,98</b>	<b>213,50</b>	<b>1472,88</b>	<b>156,00</b>	<b>496,00</b>	<b>162,90</b>	<b>8,99</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак 1</b>										
№499.02 с6 2017	Котлеты рубленные 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
<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>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38,80</b>	<b>30,36</b>	<b>88,55</b>	<b>764,93</b>	<b>69,00</b>	<b>344,00</b>	<b>128,00</b>	<b>7,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,26</b>	<b>50,39</b>	<b>175,02</b>	<b>1359,63</b>	<b>150,00</b>	<b>466,00</b>	<b>182,50</b>	<b>9,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
<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	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>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,89</b>	<b>38,36</b>	<b>121,70</b>	<b>927,26</b>	<b>110,45</b>	<b>354,40</b>	<b>100,18</b>	<b>7,20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,53</b>	<b>55,84</b>	<b>224,65</b>	<b>1546,35</b>	<b>148,45</b>	<b>451,40</b>	<b>160,08</b>	<b>8,89</b>

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
<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	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>430,00</b>	<b>171,00</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>										
№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 тушенная 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
<b>Итого за Обед</b>			<b>44,80</b>	<b>28,36</b>	<b>111,95</b>	<b>859,85</b>	<b>110,00</b>	<b>199,00</b>	<b>76,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,60</b>	<b>46,72</b>	<b>192,50</b>	<b>1394,38</b>	<b>540,00</b>	<b>370,00</b>	<b>114,00</b>	<b>4,00</b>

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак 1</b>										
№733 с6 2017	Оладьи с молоком сгущеным	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
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,00</b>	<b>11,00</b>	<b>42,00</b>	<b>349,60</b>	<b>143,00</b>	<b>209,00</b>	<b>41,50</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед</b>										
№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
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,80</b>	<b>22,36</b>	<b>80,55</b>	<b>590,53</b>	<b>63,00</b>	<b>294,00</b>	<b>85,00</b>	<b>6,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,80</b>	<b>33,36</b>	<b>122,55</b>	<b>940,13</b>	<b>206,00</b>	<b>503,00</b>	<b>126,50</b>	<b>7,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>										
№243 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,00	154,00	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 пшеничная	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	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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>18,80</b>	<b>27,36</b>	<b>83,55</b>	<b>638,93</b>	<b>93,00</b>	<b>303,00</b>	<b>96,50</b>	<b>3,69</b>
<b>Обед</b>										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	200	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	
№499 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	0,00	1,00	7,80	4,00	13,00	4,00	0,00
№713 сб 2017	Чай	200	0,00	0,00	15,00	57,00	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>37,80</b>	<b>34,36</b>	<b>109,55</b>	<b>876,73</b>	<b>63,20</b>	<b>168,00</b>	<b>67,60</b>	<b>2,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,60</b>	<b>61,72</b>	<b>193,10</b>	<b>1515,66</b>	<b>156,20</b>	<b>471,00</b>	<b>164,10</b>	<b>5,69</b>

Рацион: меню ОВЗ

День: пятница

Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>										
№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	60	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312.02 сб 2017		150	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	125,93	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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>19,80</b>	<b>23,52</b>	<b>68,55</b>	<b>551,37</b>	<b>284,00</b>	<b>165,00</b>	<b>68,50</b>	<b>2,69</b>
2 015	Суп картофельный с крупой (лущено)	200/10	8,00	8,00	26,00	202,80	29,00	68,00	24,00	1,00
№466.01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01сб 2017	Каша пшеничная вязкая	150	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону	20	4,00	4,00	0,80	55,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№713 сб 2017	Чай	200	0,00	0,00	15,00	57,00	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	125,93	7,00	40,00	11,00	1,00
<b>Итого за Обед</b>			<b>49,80</b>	<b>44,36</b>	<b>97,35</b>	<b>968,37</b>	<b>64,00</b>	<b>228,00</b>	<b>61,00</b>	<b>5,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,60</b>	<b>67,88</b>	<b>165,90</b>	<b>1519,74</b>	<b>348,00</b>	<b>393,00</b>	<b>129,50</b>	<b>7,69</b>