

Утверждаю  
Директор ООО «Пекин»  
 Калмыкова Т.В.



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



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

2023 год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
160	Суп картофельный с рисом	200	6	7	18	155		15	18	17	52	21	1
446	Котлета из говядины	70	16	17	16	278		1		16	114	20	2
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
<b>Итого за Обед</b>			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5
<b>Итого за день</b>			41	32	138	976		39	67	91	291	84	5

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
133	Борщ с капустой и картофелем	200	5	7	14	136		16		34	42	20	1
268	Шницель рубленый из говядины	60	16	20	8	274			9	17	131	19	2
332	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266			44	14	45	8	1
13116	овощи по сезону	30	1	1	2	21		3		10	13	6	0
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
<b>Итого за Обед</b>			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7
<b>Итого за день</b>			39	39	129	1002		21	54	95	289	72	7

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	4	19	124		16	12	28	54	23	1
499	Котлета рубленая из птицы	60	15	14	14	239		1		13	10	15	1
145	Картофель отварной	130	5	6	25	169		25	25	16	74	29	1
13 116	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		3	3	2	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
<b>Итого за Обед</b>			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5
<b>Итого за день</b>			34	26	127	857		43	38	72	189	84	5

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: обеды

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11, 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
162	Суп картофельный с горохом	200	8	8	21	184		11	30	30	71	29	2
443.01	Плов из мяса птицы	170	18	21	26	360		1	21	20	186	34	2
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21		6		10	8	4	
644	Компот из сухофруктов	200	5		33	145		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
<b>Итого за Обед</b>			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6
<b>Итого за день</b>			40	31	131	937		19	73	82	333	87	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Рацион: обеды

День: пятница

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
33	Суп- лапша	200/60	15	14	25	281		15	34	29	68	24	
438,01	Мясо тушеное	70	18	12	9	214							
513	Макаронные изделия отварные	140	8	10	38	266		3		12	125	19	
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77			21	14	101	68	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227			1	5	8	4	
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21				7	40	11	
<b>Итого за Обед</b>			51	38	141	1086				1	1	1	
<b>Итого за день</b>			51	38	141	1086		18	56	68	343	127	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: обеды

День: понедельник

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
160	Суп картофельный с рисом	200	6	7	18	155		11	30	30	71	29	2
472	сосиска отварная	110	12	16	18	260		3		16	137	24	2
312	Пюре картофельное	100	4	5	18	129			47	15	48	9	1
64	овощи по сезону	30	1	1	2	21				10	13	6	0
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77		3					
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227			1	5	8	4	1
<b>Итого за Обед</b>			32	30	123	870				7	40	11	1
<b>Итого за день</b>			32	30	123	870		23	79	110	344	98	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: обеды

День: вторник

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
133	Борщ с капустой и картофелем	200	5	7	14	136		16		34	42	20	1
340	Рыба тушеная с овощами	100	28	12	10	258	1	5		16	19	10	1
312	Пюре картофельное	120	5	6	20	150		21	29	36	78	26	1
13204	овощи по сезону	20	1	1	2	21							
644	Чай	200	1,2	0,4	18	77		1	20	12	4	4	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
<b>Итого за Обед</b>			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4
<b>Итого за день</b>			48	27	113	869	1	46	49	111	200	77	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: обеды

День: среда

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Обед</b>													
163	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4	4	19	124		15	18	17	52	21	1
442	Жаркое по-домашнему	150	18	21	29	371		31	48	31	191	47	3
13 049	овощи по сезону	20	1	1	2	21		1					
713	Чай	200	1,2	0,4	18	77				3	3	2	
13 105	Хлеб	40	8	1	49	227			1	5	8	4	1
<b>Итого за Обед</b>			32	27	117	820				7	40	11	1
<b>Итого за день</b>			32	27	117	820		47	67	63	294	85	6

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

н: обеды

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Суп картофельный с горохом	200	8	8	21	184		1	24	17	10	9	
Котлета рубленная из птицы	75	17	16	16	273		1		17	13	19	1
Рис отварной	120	9	9	34	246			20	6	55	18	
овощи по сезону	20	1	1	2	21		2		4	13	4	
Чай	200	1,2	0,4	18	77		1	20	12	4	4	
Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
за Обед		44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2
за день		44	35	140	1027		5	64	63	135	65	2

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

н: обеды

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11, 11 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200/10	2	5	15	110		15	34	29	68	24	1
Котлета из говядины/свинины	65	16	17	16	278		1		15	106	19	2
Каша пшеничная вязкая	150	20	15	18	283			31	4	2		
овощи по сезону	20	1	1	2	21		1		4	4	3	
Чай	200	1,2	0,4	18	77			1	5	8	4	1
Хлеб	40	8	1	49	227				7	40	11	1
за Обед		48	39	118	996		17	66	64	228	61	5
за день		48	39	118	996		17	66	64	228	61	5