

063

Утверждаю  
Директор ООО «Пекин»  
Калмыкова Т.В.



Согласовано  
Директор МБОУ «Нижне-Калиновская СОШ»  
Сысоенко Л.Б.



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

с 15.10.

2023 год

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: меню ОВЗ

День: понедельник

Возраст: 7-11;

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 2017              | Сосиска отварная                 | 60           | 7,00                 | 14,00        | 0,20          | 175,76                         | 31,00                     | 97,00         | 13,00         | 1,00        |
| №309 с6 2017              | Макаронные отварные              | 200          | 8,30                 | 9,00         | 37,40         | 281,22                         | 22,91                     | 172,70        | 24,86         | 1,82        |
| №1038 с6 2017             | овощи по сезону(салат)           | 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                  | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 11,10                     | 2,80          | 4,00          | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  | <b>545</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         | 225          | 6,00                 | 7,00         | 18,00         | 155,40                         | 17,00                     | 52,00         | 21,00         | 1,00        |
| №446_01 с6 2017           | Котлета из говядины/свинины      | 60           | 14,00                | 15,00        | 14,00         | 244,20                         | 15,00                     | 113,00        | 19,00         | 2,00        |
| №312_02 с6 2017           | Пюре картофельное 2              | 110          | 6,00                 | 7,00         | 33,00         | 212,40                         | 36,00                     | 78,00         | 26,00         | 1,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
| №13049 с6 2017            | овощи по сезону (огурец соленый) | 20           | 4,00                 | 0,00         | 0,80          | 19,04                          | 3,00                      | 3,00          | 2,00          | 0,00        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  | <b>690</b>   | <b>33,90</b>         | <b>31,36</b> | <b>104,35</b> | <b>826,07</b>                  | <b>90,00</b>              | <b>290,00</b> | <b>83,00</b>  | <b>5,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1235</b>  | <b>54,10</b>         | <b>56,72</b> | <b>180,50</b> | <b>1639,50</b>                 | <b>166,01</b>             | <b>599,50</b> | <b>139,36</b> | <b>8,51</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: меню ОВЗ

День: вторник

Возраст: 7-11;

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       | 225          | 4,00                 | 8,00         | 29,00         | 198,20                         | 90,00                     | 81,00         | 14,00         | 0,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                      | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                               | 40           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                      | <b>500</b>   | <b>12,90</b>         | <b>15,36</b> | <b>67,55</b>  | <b>458,23</b>                  | <b>313,00</b>             | <b>122,00</b> | <b>41,50</b>  | <b>0,69</b> |
| <b>Обед</b>               |                                      |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №133 с6 2017              | Борщ с капустой и картофелем         | 225          | 5,00                 | 7,00         | 14,00         | 138,20                         | 34,00                     | 42,00         | 20,00         | 1,00        |
| №268 с6 2017              | Шницель рубленый из говядины/свинины | 60           | 16,00                | 20,00        | 8,00          | 274,40                         | 17,00                     | 131,00        | 19,00         | 2,00        |
| №309 с6 2017              | Макаронные изделия отварные          | 110          | 8,00                 | 10,00        | 38,00         | 266,40                         | 14,00                     | 45,00         | 8,00          | 1,00        |
| №13204 с6 2017            | овощи по сезону( салат из свеклы)    | 30           | 0,00                 | 2,00         | 2,00          | 25,60                          | 17,00                     | 22,00         | 9,00          | 1,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                      | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 5,00                      | 8,00          | 4,00          | 1,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                               | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                      | <b>705</b>   | <b>32,90</b>         | <b>41,36</b> | <b>100,55</b> | <b>897,63</b>                  | <b>94,00</b>              | <b>288,00</b> | <b>71,00</b>  | <b>7,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                      | <b>1205</b>  | <b>45,80</b>         | <b>56,72</b> | <b>168,10</b> | <b>1355,86</b>                 | <b>407,00</b>             | <b>410,00</b> | <b>112,50</b> | <b>7,69</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню ОВЗ

День: среда

Возраст: 7-11;

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>          |                                  |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №12_01 с6 2017            | Макаронные с сахаром             | 245          | 13                   | 11           | 89            | 489                            | 132,00                    | 172,00        | 27,00         | 1,00        |
| №2 с6 2017                | Бутерброд с джемом               | 40           | 1,00                 | 2,00         | 8,00          | 52                             | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  | <b>500</b>   | <b>14,10</b>         | <b>13,00</b> | <b>112,00</b> | <b>599,30</b>                  | <b>154,00</b>             | <b>246,00</b> | <b>56,00</b>  | <b>2,38</b> |
| <b>Обед</b>               |                                  |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №35_01 с6 2017            | Суп с фрикадельками              | 225          | 4,00                 | 4,00         | 19,00         | 124,20                         | 28,00                     | 54,00         | 23,00         | 1,00        |
| №13067 с6 2017            | Рагу из мяса птицы               | 110          | 5,00                 | 6,00         | 25,00         | 169,00                         | 16,00                     | 74,00         | 29,00         | 1,00        |
| №13049 с6 2017            | овощи по сезону (огурец соленый) | 20           | 4,00                 | 0,00         | 0,80          | 19,04                          | 3,00                      | 3,00          | 2,00          | 0,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 5,00                      | 8,00          | 4,00          | 1,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  | <b>635</b>   | <b>16,90</b>         | <b>12,36</b> | <b>83,35</b>  | <b>507,27</b>                  | <b>59,00</b>              | <b>179,00</b> | <b>69,00</b>  | <b>4,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1135</b>  | <b>31,00</b>         | <b>25,36</b> | <b>195,35</b> | <b>1106,57</b>                 | <b>213,00</b>             | <b>425,00</b> | <b>125,00</b> | <b>6,38</b> |

Рацион: меню ОВЗ

День: четверг

Возраст: 7-11;

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 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              | 175          | 3,00                 | 9,16         | 22,00         | 179,04                         | 41,00                     | 96,00         | 33,00         | 1,00        |
| №13049_01 с6 2017         | овощи по сезону(салат кваш)      | 40           | 0,84                 | 0,10         | 40,40         | 157,78                         | 8,00                      | 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                  | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  | <b>530</b>   | <b>13,74</b>         | <b>19,62</b> | <b>107,95</b> | <b>653,45</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       | 225          | 8,00                 | 8,00         | 21,00         | 183,80                         | 30,00                     | 71,00         | 29,00         | 2,00        |
| №63_01 с6 2017            | Плов из мяса птицы               | 110          | 18,00                | 21,00        | 26,00         | 359,80                         | 23,00                     | 210,00        | 39,00         | 3,00        |
| №13049 с6 2017            | овощи по сезону (огурец соленый) | 20           | 4,00                 | 0,00         | 0,80          | 19,04                          | 10,00                     | 8,00          | 4,00          | 0,00        |
| №644 с6 2017              | Компот из сухофруктов            | 235          | 5,00                 | 0,00         | 33,00         | 145,40                         | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  | <b>635</b>   | <b>38,80</b>         | <b>31,36</b> | <b>104,35</b> | <b>845,37</b>                  | <b>82,00</b>              | <b>333,00</b> | <b>87,00</b>  | <b>6,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                  | <b>1165</b>  | <b>52,54</b>         | <b>50,98</b> | <b>212,30</b> | <b>1498,82</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 ОБЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11;

| № 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       | 60           | 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                          | 29,00                     | 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         | 137,33                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                   | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
|                           |                                   | 505          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                   |              | <b>21,56</b>         | <b>20,03</b> | <b>86,47</b>  | <b>606,80</b>                  | <b>81,00</b>              | <b>122,00</b> | <b>64,50</b>  | <b>2,55</b> |
| <b>Обед</b>               |                                   |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №133 с6 2017              | Борщ с капустой и картофелем      | 225          | 5,00                 | 7,00         | 14,00         | 136,20                         | 29,00                     | 68,00         | 24,00         | 1,00        |
| №243 с6 2017г             | Сосиска отварная                  | 60           | 7,00                 | 14,00        | 0,20          | 175,76                         | 12,00                     | 125,00        | 19,00         | 2,00        |
| №309 с6 2017              | Макаронные изделия отварные       | 140          | 4,00                 | 4,00         | 19,00         | 124,20                         | 14,00                     | 101,00        | 68,00         | 2,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                   | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 5,00                      | 8,00          | 4,00          | 1,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                            | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
| №13204 с6 2017            | овощи по сезону( салат из свеклы) | 30           | 0,00                 | 2,00         | 2,00          | 25,60                          | 2,00                      | 2,00          | 2,00          | 0,00        |
|                           |                                   | 735          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
|                           |                                   | 1240         |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                   |              | <b>19,90</b>         | <b>29,36</b> | <b>73,75</b>  | <b>656,79</b>                  | <b>69,00</b>              | <b>344,00</b> | <b>128,00</b> | <b>7,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                   |              | <b>41,46</b>         | <b>49,39</b> | <b>160,22</b> | <b>1263,59</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 ОБЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № 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>          |                                |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №160.03 с6 2017           | Плов из птицы 1                | 135          | 13,00                | 15,00        | 24,00         | 278,20                         | 15,00                     | 56,00         | 31,00         | 1,00        |
| №193 с6 2017              | икра из свеклы                 | 75           | 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         | 137,33                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 250          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
|                           |                                | 500          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              | <b>17,74</b>         | <b>17,48</b> | <b>102,95</b> | <b>631,19</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       | 225          | 6,00                 | 7,00         | 18,00         | 155,40                         | 30,00                     | 71,00         | 29,00         | 2,00        |
| №446.01 с6 2017           | Котлета из говядины/свинины    | 60           | 13,09                | 17,45        | 19,60         | 283,89                         | 17,45                     | 149,40        | 26,18         | 2,20        |
| №312.02 с6 2017           | Пюре картофельное 2            | 110          | 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                 | 2,00         | 3,00          | 33,40                          | 25,00                     | 32,00         | 15,00         | 1,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 16,00                     | 14,00         | 10,00         | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
|                           |                                | 705          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
|                           |                                | 1205         |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                |              | <b>29,99</b>         | <b>35,81</b> | <b>112,15</b> | <b>880,12</b>                  | <b>110,45</b>             | <b>354,40</b> | <b>100,18</b> | <b>7,20</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                |              | <b>47,73</b>         | <b>53,29</b> | <b>215,10</b> | <b>1511,31</b>                 | <b>148,45</b>             | <b>451,40</b> | <b>160,08</b> | <b>8,89</b> |

Рацион: меню ОБЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № 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        |
| №190 с6 2017              | Каша жидкая молочная Дружба      | 225          | 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         | 137,33                         | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
|                           |                                  | 500          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  |              | <b>12,90</b>         | <b>15,36</b> | <b>67,55</b>  | <b>458,23</b>                  | <b>302,00</b>             | <b>85,00</b>  | <b>27,00</b>  | <b>0,00</b> |
| <b>Обед</b>               |                                  |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №133 с6 2017              | Борщ с капустой и картофелем     | 225          | 5,00                 | 7,00         | 14,00         | 136,20                         | 34,00                     | 42,00         | 20,00         | 1,00        |
| №243 с6 2017г             | Сосиска отварная                 | 60           | 7,00                 | 14,00        | 0,20          | 175,76                         | 12,00                     | 125,00        | 19,00         | 2,00        |
| №312.02 с6 2017           | Пюре                             | 110          | 6,00                 | 7,00         | 33,00         | 212,40                         | 36,00                     | 78,00         | 26,00         | 1,00        |
| №13204 с6 2017            | овощи по сезону(зеленый горошек) | 20           | 1,00                 | 0,00         | 1,40          | 9,32                           | 5,00                      | 16,00         | 5,00          | 0,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 12,00                     | 4,00          | 4,00          | 0,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
|                           |                                  | 695          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
|                           |                                  | 1195         |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  |              | <b>22,90</b>         | <b>30,36</b> | <b>87,15</b>  | <b>728,71</b>                  | <b>106,00</b>             | <b>305,00</b> | <b>85,00</b>  | <b>5,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |              | <b>35,80</b>         | <b>45,72</b> | <b>154,70</b> | <b>1186,94</b>                 | <b>408,00</b>             | <b>390,00</b> | <b>112,00</b> | <b>5,00</b> |

Рацион: меню ОБЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

| № 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>          |                                  |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №134 с6 2017              | каша гречневая с молоком         | 255          | 13                   | 11           | 89            | 489                            | 132,00                    | 172,00        | 27,00         | 1,00        |
| №2 с6 2017                | Бутерброд с джемом               | 40           | 1,00                 | 2,00         | 8,00          | 52                             | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 215          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 11,00                     | 37,00         | 14,50         | 0,69        |
|                           |                                  | 510          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  |              | <b>14,10</b>         | <b>13,00</b> | <b>112,00</b> | <b>599,30</b>                  | <b>154,00</b>             | <b>246,00</b> | <b>56,00</b>  | <b>2,38</b> |
| <b>Обед</b>               |                                  |              |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| №114 с6 2017              | Рассольник ленинградский         | 225          | 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 (огурец соленый) | 20           | 4,00                 | 0,00         | 0,80          | 19,04                          | 3,00                      | 3,00          | 2,00          | 0,00        |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 235          | 0,10                 | 0,00         | 15,00         | 57,70                          | 5,00                      | 8,00          | 4,00          | 1,00        |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 45           | 3,80                 | 2,36         | 23,55         | 137,33                         | 7,00                      | 40,00         | 11,00         | 1,00        |
|                           |                                  | 645          |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
|                           |                                  | 1155         |                      |              |               |                                |                           |               |               |             |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  |              | <b>24,90</b>         | <b>22,36</b> | <b>82,35</b>  | <b>625,47</b>                  | <b>63,00</b>              | <b>294,00</b> | <b>85,00</b>  | <b>6,00</b> |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |              | <b>39,00</b>         | <b>35,36</b> | <b>194,35</b> | <b>1224,77</b>                 | <b>217,00</b>             | <b>540,00</b> | <b>141,00</b> | <b>8,38</b> |



| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Неделя: 2            |              |               | Энерге-<br>тическая | Возраст: 7-11;            |               |               |             |  |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|                           |                                |                 | Пищевые вещества (г) |              |               |                     | 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        |  |
| №160 с6 2007              | Икра из свежлы                 | 60              | 2.00                 | 3.00         | 9.00          | 69.20               | 24.00                     | 38.00         | 20.00         | 1.00        |  |
| №304 с6 2017              | Каша пшенная                   | 150             | 6.00                 | 8.00         | 36.00         | 232.80              | 15.00                     | 127.00        | 45.00         | 1.00        |  |
| №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                | 215             | 0.10                 | 0.00         | 15.00         | 57.70               | 12.00                     | 4.00          | 4.00          | 0.00        |  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                | <b>525</b>      | <b>18.90</b>         | <b>27.36</b> | <b>83.75</b>  | <b>672.79</b>       | <b>93.00</b>              | <b>303.00</b> | <b>96.50</b>  | <b>3.69</b> |  |
| <b>Обед</b>               |                                |                 |                      |              |               |                     |                           |               |               |             |  |
| №162 с6 2017              | Суп картофельный с горохом     | 225             | 8.00                 | 8.00         | 21.00         | 183.80              | 16.00                     | 32.00         | 8.00          |             |  |
| №499.02 с6 2017           | Котлета рубленая из птицы 3    | 60              | 15.00                | 14.00        | 14.00         | 239.20              | 17.00                     | 13.00         | 19.00         | 1.00        |  |
| №165 с6 2017              | Рис отварной                   | 120             | 10.00                | 10.00        | 35.00         | 263.00              | 7.20                      | 66.00         | 21.60         | 0.00        |  |
| №64 с6 2017               | Салат из свежей капусты        | 30              | 1.00                 | 2.00         | 3.00          | 33.40               | 4.00                      | 13.00         | 4.00          | 0.00        |  |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                | 235             | 0.10                 | 0.00         | 15.00         | 57.70               | 12.00                     | 4.00          | 4.00          | 0.00        |  |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                         | 45              | 3.80                 | 2.36         | 23.55         | 137.33              | 7.00                      | 40.00         | 11.00         | 1.00        |  |
|                           |                                | <b>715</b>      |                      |              |               |                     |                           |               |               |             |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                | <b>1240</b>     | <b>37.90</b>         | <b>36.36</b> | <b>111.55</b> | <b>914.43</b>       | <b>63.20</b>              | <b>168.00</b> | <b>67.60</b>  | <b>2.00</b> |  |
| <b>Итого за день</b>      |                                |                 | <b>56.80</b>         | <b>63.72</b> | <b>195.30</b> | <b>1587.22</b>      | <b>156.20</b>             | <b>471.00</b> | <b>164.10</b> | <b>5.69</b> |  |

Рацион: меню ОБЗ

День: пятница

| №<br>рец.                 | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Неделя: 2            |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) | Возраст: 7-11;            |               |               |             |  |
|---------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--|
|                           |                                  |                 | Пищевые вещества (г) |              |               |  | 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        |  |
| №239 с6 2017              | Тефтели рыбные 2                 | 50              | 8.00                 | 7.00         | 8.00          | 125.40                                 | 20.00                     | 28.00         | 8.00          | 1.00        |  |
| №312.02 с6 2017           | Пюре картофельное 2              | 175             | 9.00                 | 12.00        | 33.00         | 269.40                                 | 41.00                     | 96.00         | 33.00         | 1.00        |  |
| №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                  | 215             | 0.10                 | 0.00         | 15.00         | 57.70                                  | 12.00                     | 4.00          | 4.00          | 0.00        |  |
|                           |                                  | <b>500</b>      |                      |              |               |  |                           |               |               |             |  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                  |                 | <b>25.90</b>         | <b>26.36</b> | <b>79.55</b>  | <b>654.83</b>                          | <b>284.00</b>             | <b>165.00</b> | <b>68.50</b>  | <b>2.69</b> |  |
| <b>2.015</b>              |                                  |                 |                      |              |               |  |                           |               |               |             |  |
| №466.01 с6 2017           | Суп картофельный с крупой        | 230             | 8.00                 | 8.00         | 26.00         | 202.80                                 | 29.00                     | 68.00         | 24.00         | 1.00        |  |
| №239 с6 2017              | Котлета из говядины/свинины      | 60              | 14.00                | 15.00        | 14.00         | 244.20                                 | 15.00                     | 106.00        | 19.00         | 2.00        |  |
| №514.01 с6 2017           | Каша гречневая вязкая            | 110             | 20.00                | 15.00        | 18.00         | 283.40                                 | 4.00                      | 2.00          | 0.00          | 0.00        |  |
| №13049 с6 2017            | овощи по сезону (огурец соленый) | 20              | 4.00                 | 0.00         | 0.80          | 19.04                                  | 4.00                      | 4.00          | 3.00          | 0.00        |  |
| №376 с6 2017              | Чай с сахаром 2                  | 235             | 0.10                 | 0.00         | 15.00         | 57.70                                  | 5.00                      | 8.00          | 4.00          | 1.00        |  |
| №13105 с6 2017            | Хлеб 1                           | 45              | 3.80                 | 2.36         | 23.55         | 137.33                                 | 7.00                      | 40.00         | 11.00         | 1.00        |  |
|                           |                                  | <b>700</b>      |                      |              |               |  |                           |               |               |             |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                  | <b>1200</b>     | <b>49.90</b>         | <b>40.36</b> | <b>97.35</b>  | <b>944.47</b>                          | <b>64.00</b>              | <b>228.00</b> | <b>61.00</b>  | <b>5.00</b> |  |
| <b>Итого за день</b>      |                                  |                 | <b>75.80</b>         | <b>66.72</b> | <b>176.90</b> | <b>1599.30</b>                         | <b>348.00</b>             | <b>393.00</b> | <b>129.50</b> | <b>7.69</b> |  |

Прошито,  
пронумеровано

*3*

Листов

ООО «Пекин»

*Маслов*

