

подпись

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»
Талмиз
Калмыкова Т.В.



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



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

С 15.10

2023 год

Итого за Обед	38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00
---------------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	-------	------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню платный обед День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№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								
Итого за Обед			19,90	29,36	73,75	656,79	69,00	344,00	128,00	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню платный обед День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№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								
Итого за Обед			29,99	35,81	112,15	880,12	110,45	354,40	100,18	7,20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню платный обед

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№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 картофельное 2	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								
Итого за Обед			22,90	30,36	87,15	728,71	106,00	305,00	85,00	5,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: меню платный обед

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Возраст: 7-11; 11 и старше			
			Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№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								
Итого за Обед			24,90	22,36	82,35	625,47	63,00	294,00	85,00	6,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню платный обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
Обед										
№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	68,00	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
		715								
Итого за Обед			37,90	36,36	111,55	914,43	63,20	168,00	67,60	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: меню платный обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11; 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
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой	230	8,00	8,00	26,00	202,80	29,00	68,00	24,00	1,00
№466.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01с6 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
		700								
Итого за Обед			49,90	40,36	97,35	944,47	64,00	228,00	61,00	5,00

Прошито,
пронумеровано

В. И. Кудрявцев
листов
ООО «Лекин» *Лекин*

