


Утверждаю

Директор ООО «Пекин»


Калмыкова Т.В.



Согласовано

Директор МБОУ Верхнедонская гимназия


Галушкина А.С.



**Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Верхнедонская гимназия
(в учебное время)
*5-11 классы***

2023 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Возраст: 11 и старше

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
Завтрак 1										
№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
Итого за Завтрак 1			20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81
Итого за день			20,20	25,46	116,55	813,43	76,01	317,50	66,76	3,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Возраст: 11 и старше

Рацион: Завтраки 2023г

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Возраст: 11 и старше

Рацион: Завтраки 2023г

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
Завтрак 1										
№233 с6 2017	Макароны с сахаром	15	13	11	27	254	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 с6 2017	бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52	166,00	147,00	25,00	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
Итого за Завтрак 1			14,00	13,00	50,00	363,00	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день			14,00	13,00	50,00	363,00	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Возраст: 11 и старше

Рацион: Завтраки 2023г

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
Завтрак 1										
№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	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
Итого за Завтрак 1			13,64	19,62	107,95	641,35	74,00	163,00	75,90	2,99
Итого за день			13,64	19,62	107,95	641,35	74,00	163,00	75,90	2,99

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

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
Завтрак 1										
№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 с6 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,69
№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
Итого за Завтрак 1			21,46	20,03	86,47	594,70	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			21,46	20,03	86,47	594,70	81,00	122,00	54,50	2,55

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

Неделя: 2

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
Завтрак 1										
№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	157,86	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
Итого за Завтрак 1			17,64	17,48	102,95	619,09	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день			17,64	17,48	102,95	619,09	38,00	97,00	59,90	1,69

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

Неделя: 2

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

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

Неделя: 2

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
Завтрак 1										
№233 с6 2017	Макаронны с сахаром	150	13	11	27	254	132,00	172,00	27,00	1,00
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52	156,00	147,00	25,00	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
Итого за Завтрак 1			14,00	13,00	50,00	363,00	300,00	323,00	56,00	2,00
Итого за день			14,00	13,00	50,00	363,00	300,00	323,00	56,00	2,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Завтраки 2023г День: четверг

		Неделя: 2				Возраст: 11 и старше				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 с6.2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,00	154,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 с6.2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 с6.2017	Каша пшеничная	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	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
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 приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Завтраки 2023г День: пятница

		Неделя: 2				Возраст: 11 и старше				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 с6.2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 с6.2017	Тфтели рыбные 2	60	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312.02 с6.2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№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
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