

Утверждаю

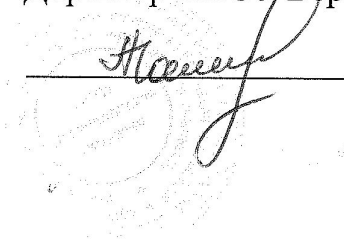
Директор ООО «Пекин»



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)**

2023 г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	
№309 с6 2017	Макаронны 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>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>813,43</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>545</b>	<b>20,20</b>	<b>25,46</b>	<b>116,55</b>	<b>813,43</b>	<b>76,01</b>	<b>317,50</b>	<b>66,76</b>	<b>3,81</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	
№161 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	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>12,90</b>	<b>15,36</b>	<b>67,55</b>	<b>458,23</b>	<b>341,10</b>	<b>147,80</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>15,36</b>	<b>67,55</b>	<b>458,23</b>	<b>341,10</b>	<b>147,80</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Макаронны с сахаром	245	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00	
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>14,10</b>	<b>13,00</b>	<b>112,00</b>	<b>599,30</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>14,10</b>	<b>13,00</b>	<b>112,00</b>	<b>599,30</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 с62017	Тестели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00	
№312 с62017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00	
№1038 с6 2017	овощи по сезону(салат кваш кап)	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	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>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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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 рубленные 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	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	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>21,56</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>	<b>606,80</b>	<b>81,00</b>	<b>122,00</b>	<b>54,50</b>	<b>2,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>505</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>54,50</b>	<b>2,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2023г

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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>											
№291 с6 2017	Плов из птицы 1	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00	
№183 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	
<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>Итого за день</b>			<b>500</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2023г

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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 "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	253,20	119,00	108,00	18,00	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	58	12,00	4,00	4,00	0,00	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>12,90</b>	<b>19,36</b>	<b>72,55</b>	<b>513,23</b>	<b>342,00</b>	<b>149,00</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>19,36</b>	<b>72,55</b>	<b>513,23</b>	<b>342,00</b>	<b>149,00</b>	<b>45,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2023г

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	12	9	98	501	132,00	172,00	27,00	1,00	
№ 2 с6 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	156,00	147,00	25,00	1,00	
№376 с6 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	58	12,00	4,00	4,00	0,00	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>13,10</b>	<b>11,00</b>	<b>121,00</b>	<b>611,50</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>510</b>	<b>13,10</b>	<b>11,00</b>	<b>121,00</b>	<b>611,50</b>	<b>300,00</b>	<b>323,00</b>	<b>56,00</b>	<b>2,00</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2023г

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	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	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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>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>Итого за день</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>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2023г

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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 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	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312,02 сб 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 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>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>Итого за день</b>			<b>500</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>