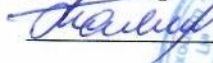


Меню с

01.09.2023

Утверждаю

Директор ООО «Пекин»



Калмыкова Т.В.



Согласовано

Директор МБОУ «Первомайская СОШ»



Кладиева Г.В.



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

2023 год

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

код: Завтраки 2023г

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рецепта	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
зтрак 1										
143 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
309 сб 2017	Макароньы отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
038 сб 2017	овощи по сезону(салат)	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
3105 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	11,10	2,80	4,00	0,00
за Завтрак 1			<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>
за день		<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 приготовляемых блюд (лист 2)

код: Завтраки 2023г

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рецепта	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
зтрак 1										
104 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
181 сб 2017	Каше жидкая молочная из манной крупы	240	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	108,00	18,00	0,00
182 сб 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00
3105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
за Завтрак 1			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>545,93</b>	<b>470,00</b>	<b>235,00</b>	<b>56,50</b>	<b>0,69</b>
за день		<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>545,93</b>	<b>470,00</b>	<b>235,00</b>	<b>56,50</b>	<b>0,69</b>

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

код: Завтраки 2023г

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рецепта	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
зтрак 1										
101 сб 2017	Макароньы с сахаром	255	13	11	89	489,20	132,00	172,00	27,00	1,00
2 сб 2017	Бутерброд с джемом	30	1,00	2,00	8,00	52,40	156,00	147,00	25,00	1,00
76 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
за Завтрак 1			<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>
за день		<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 приготовляемых блюд (лист 4)

код: Завтраки 2023г

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рецепта	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
зтрак 1										
79 сб2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
12 сб2017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
08 сб 2017	овощи по сезону(салат кваш кап)	40	0,84	0,10	40,40	157,78	0,00	8,00	10,40	0,30
105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
76 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
за Завтрак 1			<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>
за день		<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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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	
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	240	4,00	8,00	29,00	198,20	119,00	106,00	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	
№382 с6 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	145,40	140,00	90,00	15,00	0,00	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>545,93</b>	<b>470,00</b>	<b>235,00</b>	<b>56,50</b>	<b>0,69</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>18,36</b>	<b>80,55</b>	<b>545,93</b>	<b>470,00</b>	<b>235,00</b>	<b>56,50</b>	<b>0,69</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>											
№12,01 с6 2017	Макароны с сахаром	255	13	11	89	489	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	215	0,10	0,00	15,00	58	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>

Иммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

код: 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
Завтрак 1										
8243 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
8160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
8304 сб 2017	Каша пшеничная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
83105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
8378 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
го за Завтрак 1			<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>
го за день			<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>

Иммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

код: 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
Завтрак 1										
8034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
838 сб 2017	Тертлени рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
8282 сб 2017	Картофельное пюре 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
8105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
8378 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
го за Завтрак 1			<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>
го за день		<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>	<b>2,69</b>

Прошито,  
пронумеровано

3 мфу

ЛИСТОВ  
ООО «Пекин»

