

7-й завтрак
на еб

Утверждаю
Директор ООО «Пекин»
Калмыкова Т.В.



Согласовано
Директор МБОУ «Подтелковская ООШ №21»
Чигридова Т.В.



**Перспективное примерное 10-дневное
меню на льготное питание детей при
МБОУ Подтелковская ООШ №21
(в учебное время)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

Неделя: 1

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
Завтрак 1										
№243 сб 2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	157,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№171 сб 2017	Рис отварной 1	150	8,30	9,00	37,40	157,50	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 сб 2017	овощи по сезону	30	1,00	0,10	40,40	26,00	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,10	0,00	15,00	61,00	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			20,20	25,46	116,55	532,50	76,01	317,50	66,76	3,81
Итого за			20,20	25,46	116,55	532,50	76,01	317,50	66,76	3,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

Неделя: 1

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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,00	8,00	29,00	206,00	90,00	81,00	14,00	0,00
№382 сб 2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	155,00	140,00	90,00	15,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	560,00	441,00	208,00	52,50	0,69
Итого за день			15,80	18,36	80,55	560,00	441,00	208,00	52,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

Неделя: 1

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
Завтрак 1										
№733 сб 2017	Оладьи с молоком сгущеным	100/30	13,00	11,00	27,00	263,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00
Итого за день			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтраки 2022г

День: четверг

Неделя: 1

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
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	102,00	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	172,86	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049,01 сб 2017	овощи по сезону	40	0,84	0,10	40,40	26,00	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,64	19,62	107,95	492,86	74,00	163,00	75,90	2,99
Итого за день			13,64	19,62	107,95	492,86	74,00	163,00	75,90	2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтраки 2022г

День: пятница

Неделя: 1

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
Завтрак 1										
№499,02 сб 2017	Котлеты рубленые из птицы 3	70	11,00	15,00	12,00	228,00	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 сб 2017	овощи по сезону	40	1,00	2,00	4,00	39,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 сб2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,30	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,46	20,03	86,47	615,30	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			21,46	20,03	86,47	615,30	81,00	122,00	54,50	2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтраки 2022г

День: понедельник

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
Завтрак 1										
№291 сб 2017	Плов из птицы 1	130	13,00	15,00	24,00	222,00	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 сб 2017	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,84	0,12	40,40	26,00	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			17,64	17,48	102,95	440,00	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день			17,64	17,48	102,95	440,00	38,00	97,00	59,90	1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтраки 2022г

День: вторник

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
Завтрак 1										
№13034 сб2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,00	8,00	29,00	206,00	90,00	81,00	14,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№382 сб.2017	Какао с молоком 1	200	3,00	3,00	28,00	152,00	140,00	90,00	15,00	0,00
Итого за Завтрак 1			15,80	18,36	80,55	557,00	441,00	208,00	52,50	0,69
Итого за день			15,80	18,36	80,55	557,00	441,00	208,00	52,50	0,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтраки 2022г

День: среда

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
Завтрак 1										
№733 сб.2017	Оладьи с молоком сгущенным	100/30	13,00	11,00	27,00	263,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00
Итого за день			13,00	11,00	42,00	324,00	144,00	176,00	31,00	1,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтраки 2022г

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
Завтрак 1										
№243 сб.2017	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,00	157,00	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	71,00	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб.2017	Каша пшенная	150	6,00	8,00	36,00	237,00	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			18,80	27,36	83,55	657,00	93,00	303,00	96,50	3,69
Итого за день			18,80	27,36	83,55	657,00	93,00	303,00	96,50	3,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтраки 2022г

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
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	68,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб 2017	Тефтели рыбные 2	60	8,00	7,00	8,00	127,00	20,00	28,00	8,00	1,00
№312,02 сб 2017	Картофельное пюре 2	150	3,00	9,16	22,00	172,86	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	131,00	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	200/15	0,00	0,00	15,00	61,00	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			19,80	23,52	68,55	559,86	284,00	165,00	68,50	2,69
Итого за день			19,80	23,52	68,55	559,86	284,00	165,00	68,50	2,69