

«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



«Согласовано»

Директор МБОУ Андроповская СОШ

Павлов А.В.



Перспективное примерное 10-дневное меню на льготное питание детей при МБОУ Андроповская СОШ

2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 (пшено)	200	6,96	6,96	23,48	179,70	29,00	68,00	24,00	1,00
№446,01 сБ 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№514,01сБ 2017	Каша гречневая вязкая	150	30,00	22,50	27,00	425,10	4,00	2,00	0,00	0,00
№376 сБ 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сБ 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
70,71/2017м	Огурец соленый	30	0,33	0,03	0,51	3,53	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед		700	55,68	47,15	107,88	1070,18	70,00	230,00	60,00	4,00

Рацион: Обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№133 сБ 2017	Борщ с капустой и картофелем	200	4,35	6,09	13,04	121,76	34,00	42,00	20,00	1,00
458/2002г	Гречка по-купечески с мясом	200	12,00	16,00	40,00	344,00	200,00	28,00	9,00	23,00
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	40	0,59	2,40	3,31	36,54	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 сБ 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сБ 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	21,33	27,15	99,24	719,95	372,00	222,00	62,00	25,00

Рацион: Обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Обед										
№160 сБ 2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,00	7,00	19,00	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
ТТК 80	Макаронник с мясом	200	18,50	17,90	59,37	472,58	119,00	108,00	18,00	0,00
70,71/2017м	Огурец соленый	40	0,44	0,04	0,68	4,70	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сБ 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сБ 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	29,33	27,60	121,94	854,14	171,00	226,00	64,00	3,00

Рацион: Обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 сБ 2017	Суп картофельный с горохом	200	6,40	6,40	17,60	150,08	16,00	32,00	8,00	0,00
ТТК №15	Рагу из птицы	200	18,70	20,70	53,20	463,26	23,00	210,00	39,00	3,00
70,71/2017м	Квашеная капуста	40	0,44	0,04	0,68	4,84	200,00	0,00	9,00	0,00
№644 сБ 2017	Компот из сухофруктов	250	5,43	0,00	35,87	158,03	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сБ 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		730	35,25	29,80	133,84	930,77	258,00	286,00	71,00	4,00

Рацион:Обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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	200	4,35	6,09	13,04	121,76	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Гуляш	80	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	150	6,00	6,00	28,50	186,30	14,00	45,00	8,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
ТТК №81	Салат из свеклы	30	0,40	1,55	2,45	24,86	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		720	22,14	30,30	87,08	726,33	95,00	256,00	62,00	4,00

Рацион:Обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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	200	5,22	6,09	16,52	138,47	30,00	71,00	29,00	2,00
№446,01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	15,71	20,94	23,52	340,68	17,45	149,40	26,18	2,20
№514,01с6 2017	Каша гречневая вязкая	150	30,00	22,50	27,00	425,10	4,00	2,00	0,00	0,00
№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	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	56,32	54,19	112,93	1155,29	95,45	298,40	85,18	6,20

Рацион:Обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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	200	4,35	6,09	13,04	121,76	29,00	68,00	24,00	1,00
ТТК 80	Макаронник с	200	18,50	17,90	59,37	472,58	119,00	108,00	18,00	0,00
70,71/2017м	Квашеная капуста	40	0,44	0,04	0,68	4,84	200,00	0,00	9,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	27,68	26,69	115,98	816,83	367,00	220,00	66,00	2,00

Рацион:Обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст:1-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 макаронными	200	6,00	7,00	19,00	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
№446,01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	15,71	20,94	23,52	340,68	17,45	149,40	26,18	2,20
№165 с6 2017	Рис отварной	150	12,50	12,50	43,75	328,75	7,20	66,00	21,60	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	38,60	43,10	129,16	1046,28	73,65	330,40	91,78	5,20

Рацион:Обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст:1-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 сб 2017	Суп картофельный с горохом	200	6,96	6,96	19,13	163,17	16,00	32,00	8,00	0,00
458/2002г	Гречка по-купечески с мясом	200	12,00	16,00	40,00	344,00	200,00	28,00	9,00	23,00
70,71/2017м	Салат квашеная капуста	60	0,66	0,06	0,80	4,84	200,00	0,00	9,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		720	24,01	25,68	102,82	729,67	435,00	104,00	41,00	24,00

Рацион:Обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст:1-11классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	0	14	15
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	200	5,22	6,09	16,52	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
ТТК №15	Рагу из птицы	200	18,70	20,70	53,20	463,26	23,00	210,00	39,00	3,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	40	1,33	2,67	4,00	44,55	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		700	29,64	32,12	116,61	884,66	97,00	357,00	98,00	7,00