

«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 приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
№190 сб 2017	Каша "Дружба"	220	4,00	12,00	34,00	260,00	119,00	108,00	18,00	0,00
2008	Кондитерские изделия	40	19,30	12,20	25,90	295,90	0,10	0,30	0,10	0,90
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,11	0,00	17,40	70,04	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			27,21	26,56	100,85	756,58	141,20	148,10	36,60	1,59
Итого за день			500	27,21	26,56	100,85	756,58	141,20	148,10	36,60

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
458/2002г	Гречка по-купечески с мясом	200	12	16	40	325,72	200,00	28,00	9,00	23,00
52/2017м	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,88	3,60	4,96	55,68	119,00	108,00	18,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			16,41	21,66	85,42	582,08	341,10	175,80	45,50	23,69
Итого за день			520	16,41	21,66	85,42	582,08	341,10	175,80	45,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
70,71/2017м	Салат квашеная капуста	40	0,44	0,04	0,68	4,84	200,00	0,00	9,00	0,00
ТТК 80	Макаронник с мясом	200	18,50	17,90	59,37	472,58	119,00	108,00	18,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			22,85	20,30	101,00	678,10	330,00	145,00	41,50	0,69
Итого за день			500	22,85	20,30	101,00	678,10	330,00	145,00	41,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтраки

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели мясные	90	16	18	15	283,50	23	14	20	1
№312 сб2017	Картофельное пюре	100	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из белокочанной капусты	50	1,25	2,50	5,00	47,50	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			23,91	32,02	82,58	714,12	87,00	159,00	81,90	2,99
Итого за день			500	23,91	32,02	82,58	87,00	159,00	81,90	2,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	
Завтрак 1										
189/2008м	Каша манная жидкая с маслом сливочным	250	8,47	11,39	38,06	288,63	34,00	28,00	19,00	
2008	Кондитерские изделия	50	24,13	15,25	32,38	363,29	0,10	0,30	0,10	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	15,82	63,32	12,00	4,00	4,00	
Итого за Завтрак 1			32,61	26,64	86,26	715,24	46,10	32,30	23,10	
Итого за день			500	32,61	26,64	86,26	715,24	46,10	32,30	23,10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	
Завтрак 1										
№291 сб 2017	Плов из птицы	190	18,29	21,10	33,77	398,14	15,00	56,00	31,00	1
№183 сб 2017	Икра из свеклы	50	0,84	0,12	40,40	166,04	0,00	0,00	10,40	0
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0
Итого за Завтрак 1			23,04	23,58	115,12	764,86	38,00	97,00	59,90	1
Итого за день			500	23,04	23,58	115,12	764,86	38,00	97,00	59,90

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	
Завтрак 1										
№13034 сб2017	Сыр полутвердый	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0
№190 сб 2017	Каша "Дружба"	220	4,00	12,00	34,00	260,00	119,00	108,00	18,00	0
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0
Итого за Завтрак 1			12,91	19,36	74,95	525,68	342,00	149,00	45,50	0
Итого за день			500	12,91	19,36	74,95	525,68	342,00	149,00	45,50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели мясные	90	15,75	18,00	14,63	283,52	132,00	172,00	27,00	1
№312 сб2017	Картофельное пюре	100	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1
№64 сб 2017	Салат из белокачанной капусты	50	1,25	2,50	5,00	47,50	156,00	147,00	25,00	1
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0
Итого за Завтрак 1			23,91	32,02	82,58	714,14	353,00	423,00	93,00	3
Итого за день			500	23,91	32,02	82,58	714,14	353,00	423,00	93,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
№733 сб 2017	Оладьи с повидлом	140	13,94	11,62	26,96	268,18	31,00	97,00	13,00	1,00
301-Л	Плов с яйцами	170	4,83	15,37	33,56	291,89	15,00	56,00	31,00	1,00
№638 сб 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0,00	32,00	132,00	24,00	38,00	20,00	1,00
Итого за Завтрак 1			19,77	26,99	92,52	692,07	70,00	191,00	64,00	3,00
Итого за день			510	19,77	26,99	92,52	692,07	70,00	191,00	64,00

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: Завтраки

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 1-4 классы

№ 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
Завтрак 1										
458/2002г	Гречка по-купечески с мясом	200	12	16	40	325,72	200,00	28,00	9,00	23,00
2008	Кондитерские изделия	40	19,30	12,20	25,90	295,90	0,10	0,30	0,10	0,90
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	41,00	96,00	33,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	220	0,11	0,00	17,40	70,04	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			34,83	30,26	106,36	822,30	252,10	161,30	56,60	25,59
Итого за день			500	34,83	30,26	106,36	822,30	252,10	161,30	56,60