

«Утверждаю»

Директор ООО «Пекин»

Калмыкова Т.В.



«Согласовано»

Директор МБОУ Базковская СОШ

Романова С.И.



Перспективное примерное 10-дневное меню на бесплатное питание детей при МБОУ Базковская СОШ

2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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										
№499,02 с6 2017	Котлеты рубленые из птицы	60	12	16	14	248,00	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с6 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	156,35	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			540	22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	54,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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										
№13034 с6 2017	Бутерброд с сыром	50	9	12	20	224,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№131 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	204,00	119,00	108,00	18,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			13,11	20,00	66,40	498,04	330,10	110,80	31,00	0,00
Итого за день			525	13,11	20,00	66,40	498,04	330,10	110,80	31,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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										
№499,01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01 с6 2017	Каша гречневая вязкая	100	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№538 с6 2017	Компот из смеси сухофруктов	250	1	0	40	165,00	24,00	38,00	20,00	1,00
Итого за Завтрак 1			40,05	34,36	99,55	867,64	30,00	145,00	33,50	3,69
Итого за день			490	40,05	34,36	99,55	867,64	30,00	145,00	33,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 с6 2017	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	23	14	20	1
№312 с6 2017	Картофельное пюре	100	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№1038 с6 2017	Овощи по сезону (салат кваш кап)	30	0,84	0,10	40,40	165,86	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,75	27,62	116,35	800,98	87,00	159,00	81,90	2,99
Итого за день			500	21,75	27,62	116,35	800,98	87,00	159,00	81,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Завтраки

День: пятница

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										
№499,02 с6 2017	Котлеты рубленые из птицы	60	12	16	14	248,00	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 с6 2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,35	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	54,50	2,55
Итого за день			540	22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	54,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Завтраки

День: понедельник

Неделя: 2

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										
№291 с6 2017	Плов из птицы	150	14,44	16,66	26,66	314,34	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 с6 2017	Икра из свеклы	50	0,84	0,12	40,40	166,04	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,12	0,00	17,44	70,24	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			19,20	19,14	108,05	681,26	38,00	97,00	59,90	1,69
Итого за день			490	19,20	19,14	108,05	681,26	38,00	97,00	59,90

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Завтраки

День: вторник

Неделя: 2

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										
№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	260,00	119,00	108,00	18,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			12,91	19,36	74,95	525,68	342,00	149,00	45,50	0,69
Итого за день			535	12,91	19,36	74,95	525,68	342,00	149,00	45,50

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Завтраки

День: среда

Неделя: 2

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 с6 2017	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№312 с6 2017	Картофельное пюре	100	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	156,00	147,00	25,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	12,00	4,00	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1			21,91	29,52	40,55	515,52	353,00	423,00	93,00	3,00
Итого за день			510	21,91	29,52	40,55	515,52	353,00	423,00	93,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	200	19,9	17	39	383,16	31,00	97,00	13,00	1,00
№638 сб 2017	Компот из смеси сухофруктов	250	1	0	40	165,00	24,00	38,00	20,00	1,00
Итого за Завтрак 1			21,17	16,60	78,52	548,16	55,00	135,00	33,00	2,00
Итого за день			450	21,17	16,60	78,52	548,16	55,00	135,00	33,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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										
№377 сб 2017	Рыба жареная	80	7,60	3,50	2,10	70,30	200,00	0,00	9,00	0,00
№297 сб 2017	Рис отварной	150	3,60	6,00	36,75	215,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№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	250	0,11	0,00	17,40	70,04	11,00	37,00	14,50	0,69
Итого за Завтрак 1			15,11	11,86	79,80	486,38	272,00	161,00	64,50	2,69
Итого за день			520	15,11	11,86	79,80	486,38	272,00	161,00	64,50

Прошито,
пронумеровано

3/16/16
листов
ООО «Пэкин»

