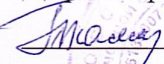


«Утверждаю»

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: Инвалиды Завтраки

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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 рубленные 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

Рацион: Инвалиды обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№446,01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312,02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 с6 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 с6 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
Итого за Обед			700	34,39	31,66	109,69	852,49	90,00	290,00	83,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
№181 с6 2017	Каша жидкая молочная из манной	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

Рацион: Инвалиды обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 с6 2017	Шницель рубленный из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	100	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону (салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№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			710	33,39	41,66	105,89	924,05	101,00	284,00	71,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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										
№466,01 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
№638 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

Рацион: Инвалиды обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	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
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	230	4,00	4,00	20,00	128,00	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	100	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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		640	17,39	12,66	88,69	533,69	66,00	175,00	69,00	3,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	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 мясные	80	14	16	13	252,00	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
№1038 сб 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 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	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	2,99

Рацион: Инвалиды обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	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
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№63,01 сб 2017	Плов из мяса птицы	100	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	230	5,00	0,00	33,00	145,40	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		640	39,28	31,66	108,29	866,40	68,00	294,00	66,00	4,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	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 рубленные из птицы	60	12	16	14	248,00	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 сб2017	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,35	1,00	37,00	9,00	0,86
№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	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	2,55

Рацион: Инвалиды обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 сб 2017г	Гуляш	80	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№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
№13204 сб 2017	Овощи по сезону	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		740	20,39	29,66	79,09	683,21	95,00	312,00	122,00	5,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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 сб 2017	Плов из птицы	150	14,44	16,66	26,66	314,34	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 сб 2017	Икра из свеклы	50	0,84	0,12	40,40	166,04	0,00	0,00	10,40	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	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

Рацион: Инвалиды обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
№446,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	50	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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			710	30,48	36,11	117,49	906,54	106,45	344,40	94,18

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190 сб 2017	Каша "Дружба"	225	4,00	12,00	34,00	260,00	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	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

Рацион: Инвалиды обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 сб 2017г	Котлета рубленая	50	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное	100	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 сб 2017	Овощи по сезону	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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			710	23,39	30,66	92,49	755,13	125,00	277,00	4,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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 сб 2017	Тефтели мясные	80	14	16	13	252,00	132,00	172,00	27,00	1,00
№312 сб 2017	Картофельное пюре	100	3,00	9,16	22,00	182,44	41,00	96,00	33,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	156,00	147,00	25,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	12,00	4,00	4,00	0,00
№376 сб 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

Рацион: Инвалиды обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№114 сб 2017	Рассольник ленинградский	250	4,00	4,00	20,00	128,00	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140,01 сб 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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			680	25,39	22,66	87,69	651,89	70,00	290,00	85,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст:5-11 классы				
			Пищевые вещества (г)				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	19,92	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	2,00

Рацион: Инвалиды обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№499,02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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			730	38,39	36,66	116,89	63,20	168,00	67,60	2,00

Рацион: Инвалиды Завтраки

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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										
№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	2,69

Рацион: Инвалиды обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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	0	14	15
Обед										
2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8,00	8,00	27,00	206,60	29,00	68,00	24,00	1,00
№466,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01 сб 2017	Каша гречневая вязкая	100	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	250	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	50,39	40,66	102,69	970,89	71,00	224,00	4,00

Прошито,
пронумеровано
4 / 4
листов
ООО «Пекин»

