

«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: ОБЗ обед

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
Обед										
№190 сб 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№445 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312 сб 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром	235	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	26,49	154,56	7,00	40,00	11,00	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	0,00
Итого за Обед		700	34,39	31,66	109,69	852,49	90,00	290,00	83,00	5,00

Рацион: ОБЗ обед

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
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленный из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	100	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00
№13204 сб 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 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	33,39	41,66	105,89	924,05	101,00	284,00	71,00	6,00

Рацион: ОБЗ обед

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
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	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		640	17,39	12,66	88,69	533,69	66,00	175,00	69,00	3,00

Рацион: ОБЗ обед

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
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: ОБЗ обед

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
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	230	5,00	7,00	15,00	140,00	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	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№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
№13204 с6 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: ОБЗ обед

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
Обед										
№160 с6 2017	Суп картофельный с рисом	230	6,00	7,00	19,00	159,20	30,00	71,00	29,00	2,00
№446.01 с6 2017	Котлета из говядины/свинины	50	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№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	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	30,48	36,11	117,49	906,54	106,45	344,40	94,18	7,20

Рацион: ОБЗ обед

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
Обед										
№133 с6 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	5,00	7,00	15,00	140,00	34,00	42,00	20,00	1,00
№243 с6 2017г	Котлета рубленая	50	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№312.02 с6 2017	Пюре картофельное	100	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 с6 2017	Овощи по сезону	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	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		710	23,39	30,66	92,49	755,13	125,00	277,00	79,00	4,00

Рацион: ОБЗ обед

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
Обед										
№114 с6 2017	Рассольник ленинградский	250	4,00	4,00	20,00	128,00	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140.01 с6 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	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		680	25,39	22,66	87,69	651,89	70,00	290,00	85,00	5,00

Рацион: ОБЗ обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 1-4 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										
№152 об 2017	Суп картофельный с горохом	230	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№499.02 об 2017	Котлета рубленая из птицы	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№195 об 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 об 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 об 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 об 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	940,85	63,20	168,00	67,60	2,00

Рацион: ОБЗ обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 1-4 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	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
№499.01 об 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514.01 об 2017	Каша гречневая вязкая	100	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 об 2017	Овощи по сезону	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 об 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 об 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	61,00	4,00

Прошито,
пронумеровано
лист
ООО «Некин»

