

ОВЗ 5-11 кл
загрузка

Итого

«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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ОБЗ Завтраки

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	6	7		Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
№1302 от 2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	4,00	38,00	248,00	34,00	28,00	19,00	1,00	0,86
№1305 от 2017	Чай с сахаром	40	1,00	2,00	4,00	1,00	23,00	16,00	23,00	16,00	8,00	0,00	0,69
№1306 от 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	130,64	11,00	37,00	14,50	11,00	37,00	9,00	0,00	0,69
№1307 от 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	0,00	70,04	11,10	11,10	2,80	4,00	0,00	0,00
№1308 от 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	154,56	7,00	40,00	11,00	7,00	40,00	11,00	1,00	1,00
№1309 от 2017	Овощи по сезону (орпек соевый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	0,00	0,00
Итого за завтрак 1			22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	64,50	2,55	2,55		
Итого за день			540	22,57	21,03	90,87	643,03	81,00	122,00	64,50	2,55		

Рацион: ОБЗ обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№	печ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	6	7		Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
№1301 от 2017	Суп картофельный с рисом	250	6,00	7,00	19,00	159,20	17,00	52,00	21,00	17,00	52,00	2,00	1,00
№1302 от 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	15,00	113,00	19,00	2,00
№1303 от 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	36,00	78,00	26,00	1,00
№1304 от 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	12,00	4,00	0,00	0,00
№1305 от 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	154,56	7,00	40,00	11,00	7,00	40,00	11,00	1,00	1,00
№1306 от 2017	Овощи по сезону (орпек соевый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	3,00	2,00	0,00	0,00
Итого за обед			735	34,39	31,66	109,69	852,49	90,00	290,00	83,00	5,00		
Итого за день			540	34,39	31,66	109,69	852,49	90,00	290,00	83,00	5,00		

Рацион: ОБЗ завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ печ.	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	8	9	10	11	12
№1303 от 2017	Бурбур с сыром	50	9	12	20	224,00	200,00	0,00	9,00	0,00	0,00
№181 от 2017	Каша жидкая молочная из манной	225	4,00	8,00	29,00	204,00	119,00	108,00	18,00	0,00	0,00
№376 от 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	17,40	70,04	11,10	2,80	4,00	0,00	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	0,00

Рацион: ОБЗ 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	6		7	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
№1301 от 2017	Суп картофельный с рисом	250	6,00	7,00	19,00	159,20	17,00	52,00	21,00	17,00	52,00	2,00	1,00
№1302 от 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	15,00	113,00	19,00	2,00
№1303 от 2017	Пюре картофельное	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	36,00	78,00	26,00	1,00
№1304 от 2017	Чай с сахаром	250	0,11	0,00	16,40	63,09	12,00	4,00	4,00	12,00	4,00	0,00	0,00
№1305 от 2017	Хлеб	45	4,28	2,66	154,56	7,00	40,00	11,00	7,00	40,00	11,00	1,00	1,00
Итого за обед		750	33,39	41,66	105,89	924,05	101,00	284,00	71,00	6,00			
Итого за день		750	33,39	41,66	105,89	924,05	101,00	284,00	71,00	6,00			

Рацион: ОБЗ завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 5-11 классы

№ печ.	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
№46,01 от 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01 от 2017	Каша гречневая вязкая	100	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	37,00	14,50	0,00
№13106 от 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	11,00	37,00	14,50	0,69
№64 от 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	38,00	23,00	16,00	8,00	0,00
№638 от 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				867,64	30,00	145,00	33,50	3,69

Рацион: ОБЗ обед

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
Обед										
№35,01 с6 2017	Суп с фрикадельками	250	4,00	4,00	20,00	128,00	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 с6 2017	Рагу из мяса птицы	120	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	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	
№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	17,39	12,66	88,69	533,69	66,00	175,00	69,00	3,00

Рацион: ОБЗ завтраки

День: четверг
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										
№279 с6 2017	Тестели 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	2,99

Рацион: ОБЗ обед

День: четверг
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										
№162 с6 2017	Суп картофельный с горохом	250	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№63,01 с6 2017	Плов из мяса птицы	120	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону (огурец соленый)	50	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 с6 2017	Компот из сухофруктов	250	5,00	0,00	33,00	145,40	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	39,28	31,66	108,29	866,40	68,00	294,00	66,00	4,00

Рацион: ОБЗ Завтраки

День: пятница
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	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	2,55

Рацион: ОБЗ обед

День: пятница
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	250	5,00	7,00	15,00	140,00	29,00	68,00	24,00	1,00
№243 с6 2017г	Гуляш	100	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 с6 2017	Макаронные изделия отварные	150	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№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
№13204 с6 2017	Овощи по сезону	40	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
Итого за Обед		830	20,39	29,66	79,09	683,21	95,00	312,00	122,00	5,00

Рацион: ОБЗ Завтраки

№ реп.
1
Завтрак 1
№291 с6 2017
№183 с6 2017
№13105 с6 2017
№376 с6 2017
Итого за Завтрак 1
Итого за день

Рацион: ОБЗ обед

№ реп.
1
Обед
№160 с6 2017
№448,01 с6 2017
№312,02 с6 2017
№64 с6 2017
№376 с6 2017
№13105 с6 2017
Итого за Обед

Рацион: ОБЗ Завтраки

№ реп.
1
Завтрак 1
№13004 с6 2017
№190 с6 2017
№13105 с6 2017
№376 с6 2017
Итого за Завтрак 1
Итого за день

Рацион: ОБЗ обед

№ реп.
1
Обед
№133 с6 2017
№243 с6 2017
№312,02 с6 2017
№13204 с6 2017
№376 с6 2017
№13105 с6 2017
Итого за Обед

Рацион: ОБЗ Завтраки

№ реп.
1
Завтрак 1
№279 с6 2017
№312 с6 2017
№64 с6 2017
№13105 с6 2017
№376 с6 2017
Итого за Завтрак 1
Итого за день

Рацион: ОБЗ обед

№ реп.
1
Обед
№114 с6 2017
№13140,01 с6 2017
№13049 с6 2017
№376 с6 2017
№13105 с6 2017
Итого за Обед

ПРИЛОЖЕНИЕ 833 ЗАСТРАХОВКА

Модель: 2

шества (M)

Page 0544

2 : KLEPČAN

(M) subject

РАЙОННОЕ ОБЩЕСТВЕННОЕ

7 :кнѣзѣм

(iv) *infectious*

Patience Ogburn

7 : κρυφόν

субъекта (MR)

РАЙОННОЕ ОБЩЕСТВЕННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ

2 : 4000

е) субъекта (на

Российская Федерация

7 : κρηττον

ея (м)

Рацион: ОБЗ Завтраки

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
Завтрак 1										
№733 с6 2017	Оладьи с повидлом	200	19,92	17	39	383,16	31,00	97,00	13,00	1,00
№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			21,17	16,60	78,52	548,16	55,00	135,00	33,00	2,00
Итого за день			21,17	16,60	78,52	548,16	55,00	135,00	33,00	2,00

Рацион: ОБЗ 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 с6 2017	Суп картофельный с горохом	280	8,00	8,00	22,00	187,60	16,00	32,00	8,00	0,00
№499,02 с6 2017	Котлета рубленая из птицы	70	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 с6 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 с6 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	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			38,39	36,66	116,89	940,85	63,20	168,00	67,60	2,00

Рацион: ОБЗ 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 с6 2017	Рыба жареная	80	7,60	3,50	2,10	70,30	200,00	0,00	9,00	0,00
№297 с6 2017	Рис отварной	150	3,60	6,00	36,75	215,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№13105 с6 2017	Хлеб	40	3,80	2,36	23,55	130,64	41,00	96,00	33,00	1,00
№376 с6 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			15,11	11,86	79,80	486,38	272,00	161,00	64,50	2,69

Рацион: ОБЗ 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)	250	8,00	8,00	27,00	206,60	29,00	68,00	24,00	1,00
№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	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 с6 2017	Овощи по сезону	40	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	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			50,39	40,66	102,69	970,89	71,00	224,00	61,00	4,00