

« Утверждаю»
Директор
МБОУ «Основная общеобразовательная
школа им. П. П. Чебышева»
д.Машново, Жуковского р-на, Калужской обл.



«Утверждаю»
Директор
ООО «Калужская Продовольственная
Компания»
И.Н. Кралина



Примерное перспективное меню для организации горячего питания обучающихся в период
с «_01_» сентября 2022 г. по «_31_» декабря 2022 г
Обед (15 руб.)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	179,0	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	100	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,4	1,6
		Итого	12,7	20,7	110,3	654,4	0,5	25,9	5,7	3,7	101,4	372,5	186,6	7,6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Обед</i>																
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1		
Салат/овощи по сезону	60	100	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6		
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6		
		Итого	9,3	7,1	63,3	423,7	0,3	65,7	1,2	0,1	119,0	261,4	91,2	4,3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7		
Салат/ овощи по сезону	60	100	2,2	5,1	7,4	82,9	0,0	49,5	2,1	0,0	57,9	42,3	19,7	0,8		
Компот из сухофруктов	200	200	8,0	0,0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9		
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6		
		Итого	16,8	13,6	104,7	565,8	0,2	50,5	3,6	0,3	107,7	259,0	94,8	4,0		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7-11 лет	масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
Макароны отварные с маслом сливочным	150/3	180/3.6	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Напиток цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	11,4	16,6	87,8	549,0	0,3	47,0	5,8	0,3	100,3	193,8	71,4	8,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Гречка отварная с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	9,6	12,8	90,4	603,5	0,3	7,5	6,6	10,9	80,9	366,7	95,8	4,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Напиток аельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		<i>Итого</i>	<i>9,6</i>	<i>13,7</i>	<i>82,8</i>	<i>564,3</i>	<i>0,3</i>	<i>90,5</i>	<i>3,8</i>	<i>0,9</i>	<i>99,5</i>	<i>223,0</i>	<i>82,3</i>	<i>3,3</i>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,2	12,9	2,4	104,0	0,1	7,5	2,8	10,8	35,9	76,3	49,0	1,1
Компот из сухофруктов	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	9,5	20,0	73,6	482,8	0,5	100,2	5,2	11,0	163,7	335,7	144,2	9,2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7-11 лет	Масса порции (г) для детей с 11-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	5,1	2,9	59,7	0,0	12,0	2,2	0,1	22,1	40,3	13,4	0,9
Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,0	24,9	95,9	0,0	5,7	0,3	0,0	8,4	5,5	45,0	1,2
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	9,2	13,6	90,2	520,0	0,2	17,7	6,3	0,2	72,3	336,2	105,2	5,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Обед</i>																
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1		
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5		
Кисель плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0		
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6		
		<i>Итого</i>	<i>10,1</i>	<i>11,2</i>	<i>70,9</i>	<i>491,5</i>	<i>0,3</i>	<i>75,7</i>	<i>3,0</i>	<i>0,1</i>	<i>135,2</i>	<i>283,0</i>	<i>100,5</i>	<i>5,2</i>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	8,2	8,5	83,1	440,8	0,3	37,0	2,7	0,2	75,8	215,3	85,8	7,3