

« Утверждаю»

Директор  
МОУ «ООШ имени Вадима Шестаковского»,  
с.Восход



Конева И.В.

«Утверждаю»  
Директор

ООО «Калужская Продовольственная  
Компания»  
И.Н. Кралина



Примерное перспективное меню для организации горячего питания обучающихся в период  
с «01» сентября 2022г по «31» декабря 2022г

	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная рисовая	200	250	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	1,2	0,18	195	205	95,8	0,62	
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7	
				<b>Итого</b>	<b>12,0</b>	<b>14,7</b>	<b>82,0</b>	<b>499,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>	<b>217,3</b>	<b>264,5</b>	<b>121,1</b>	<b>3,3</b>

	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
2 день	<b>Завтрак</b>															
	Каша манная вязкая	200	250	4,1	7,1	54,6	285,4	0,0	1,0	0,4	0,3	28,1	114,9	43,4	1,1	
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0	
	Какао с молоком	200/50	200/50	4,9	5	32,5	190	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7	
				<b>Итого</b>	<b>12,8</b>	<b>16,7</b>	<b>110,5</b>	<b>619,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>	<b>50,4</b>	<b>174,4</b>	<b>68,7</b>	<b>3,8</b>

	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
3 день	<b>Завтрак</b>															
	Суп молочный вермишелевый	200	250	8,9	10,9	35,0	264,8	0,1	2,6	0,9	0,1	246,4	207,1	32,8	0,7	
	Хлеб пшеничный	15	15	6,1	11,1	37,6	59,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,2	16,5	8,8	1,7	
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0									
				<b>Итого</b>	<b>15,2</b>	<b>22,0</b>	<b>87,6</b>	<b>381,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>256,6</b>	<b>223,6</b>	<b>41,6</b>	<b>2,4</b>

4 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
	Каша молочная пшённая	200	250	9	11	38,3	278,6	0,2	2,3	1,1	0,1	225,7	239,8	52,6	1,1	
	Хлеб пшеничный	15	15	5,4	8	29,7	200,6	0,3	2	3,3	0,1	47,2	80,7	12,9	0,8	
	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7	
			<b>Итого</b>	<b>16,9</b>	<b>22,6</b>	<b>96,7</b>	<b>631,2</b>	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>283,1</b>	<b>337,0</b>	<b>74,3</b>	<b>3,6</b>	

5 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
	Каша "Дружба"	200	200	15,0	13,3	13,7	239,0	0,1	1,3	1,2	0,3	215,9	351,9	42,0	1,2	
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0,0	0,6	0,1	12,1	43,0	16,5	1,0	
	Чай с сахаром	200/15	20/15	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7	
			<b>Итого</b>	<b>18,8</b>	<b>18,0</b>	<b>52,2</b>	<b>442,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>238,2</b>	<b>411,4</b>	<b>67,3</b>	<b>3,9</b>	

6 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>															
	Каша манная вязкая	200	250	4,1	7,1	54,6	285,4	0,0	1,0	0,4	0,3	28,1	114,9	43,4	1,1	
	Хлеб пшеничный	15	15	9,5	13,6	32,2	285,9	0,3	0,4	3,4	0,1	73,9	132,5	15,6	0,9	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2	200/15/2	0,3	0	15,2	60	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7	
			<b>Итого</b>	<b>13,9</b>	<b>20,7</b>	<b>102,0</b>	<b>631,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>112,2</b>	<b>263,9</b>	<b>67,8</b>	<b>3,7</b>	

7 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
	Каша молочная пшённая	200	250	9	11	38,3	278,6	0,2	2,3	1,1	0,1	225,7	239,8	52,6	1,1		
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0		
	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
			<b>Итого</b>	<b>15,3</b>	<b>19,2</b>	<b>90,4</b>	<b>574,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>248,0</b>	<b>299,3</b>	<b>77,9</b>	<b>3,8</b>		

8 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
	Суп молочный вермишелевый	200	250	8,9	10,9	35,0	264,8	0,1	2,6	0,9	0,1	246,4	207,1	32,8	0,7		
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1		
	Какао с молоком	200/50	200/50	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	0,2	0,0	0,0	10,2	16,5	8,8	1,7		
			<b>Итого</b>	<b>17,6</b>	<b>20,5</b>	<b>90,9</b>	<b>599,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>268,7</b>	<b>266,6</b>	<b>58,1</b>	<b>3,4</b>		

9 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
	Каша молочная пшённая	200	250	9	11	38,3	278,6	0,2	2,3	1,1	0,1	225,7	239,8	52,6	1,1		
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0		
	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,4	0,1	15,1	59	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
			<b>Итого</b>	<b>12,8</b>	<b>15,7</b>	<b>76,8</b>	<b>481,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>248,0</b>	<b>299,3</b>	<b>77,9</b>	<b>3,8</b>		

10 день	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 <sub>1</sub>	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>Завтрак</b>																
	Каша рисовая	150/10	200/10	19,0	13,9	37,6	351,0	0,1	0,7	4,2	0,3	173,1	344,1	37,1	1,2		
	Хлеб пшеничный	15	15	3,8	4,6	23,4	144,2	0,1	0	0,6	0,1	12,1	43	16,5	1,0		
	Кофейный напиток	200	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
			<b>Итого</b>	<b>25,3</b>	<b>22,1</b>	<b>89,7</b>	<b>647,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>4,8</b>	<b>0,4</b>	<b>195,4</b>	<b>403,6</b>	<b>62,4</b>	<b>3,9</b>		