

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»



директор Базковской СОШ

Романова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) детей с ОВЗ учащихся с 1 по 4 кл.
Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ,
Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

№ р.ц.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

День/неделя: Понедельник-1

Обед														
82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	34,90	52,07	25,87	1,21
268М/иоп	Биточек мясной	60	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
	Соус томатный	30	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
304 М	гречка	100	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		620	24,43	23,03	113,35	759,54	0,33	26,14	22,00	5,46	104,65	385	112,53	5,58

День/Неделя Вторник-1

Обед														
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
229 М	Рыба тушеная с овощами	100	17,44	10,27	5,21	183,67	0,20	7,37	24,00	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15
	Пюре картофель	100	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
	Хлеб пшеничный	2/30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Обед		710	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50

День/неделя: Среда-1

Обед																
113 М	Суп-лапша домашняя	230		13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
291 М	Плов с мясом птицы	150		21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20	2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
	Огурец соленый	30		0,6	0	1,3	9,8									
376М/иоп	Чай с лимоном	180		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	2/30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого за Обед		650		41,33	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	116,29	6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40

День/неделя Четверг-1

Обед																
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	200		2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
	Печень по-строгоновски	60/20		11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,7
309 М	Макаронные изделия отварные	100		5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Овощи по сезону	50		0,6	0	1,3	9,8									
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Обед		660		25,70	17,95	106,61	689,98	0,53	115,00	4952,00	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,10

День/неделя: Вторник-2

Обед																
	Борщ с капустой и картофелем	200		2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60		1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
297 М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	60/20		21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,20	89,00	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,50
304 М	Рис отварной	100		3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп	Чай с лимоном	180		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Обед		590		37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,20	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66

День/неделя: Среда-2

Обед																
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200		10,80	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234 М/иоп	Котлета рыбная	50		13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60	2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	6,60
	Овощи по сезону	30		0,6	0	1,3	9,8									
312 М	Картофельное пюре	100		3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,2	98,91	33,80	1,25	22,52
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Обед		610		35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,4	9,20	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29

День/неделя: Четверг-2

Обед																
	Суп картофельный	200		1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,60
259 М/иоп	Жаркое по-домашнему	150		14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Овощи по сезону	20		0,6	0	1,3	9,8									
Итого за Обед		600		24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02

День/неделя: Пятница-2

Обед																
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	200		5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы	70		12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М	Макаронные изделия отварные	100		5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Соус томатный	30		0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Овощи по сезону	20		0,6	0	1,3	9,8									
Всего за Обед		650		31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	64,63	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41