

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Базковской СОШ



Романова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) учащихся с 1 по 4 кл., члены семей которых принимают участие в СВО

Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон : осенне-зимний , 2024-2025гг

№ рец.	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 картофел	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: Пятница																
Обед																
	Рыбный суп	250		9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49	37,30
	Поджарка из курицы	40/20		12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
	Овощи по сезону	30		0,6	0	1,3	9,8									
	Макаронные изделия отварные	100		7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00	0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	15,60
	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	200/15		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого за Обед		670		24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30	5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64
День/неделя: Понедельник-2																
Обед																
	Суп картофельный с рисом	200		10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
	Курица по-строгоновски	60/20		12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8,00	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
	Овощи по сезону	20		0,6	0	1,3	9,8									
312 М	Пюре картофельное	100		3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
	Хлеб пшеничный	20		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		620		34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,42	60	5,54	208,84	457,7	126,83	10,31	494,49

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