

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Базковской СОШ



Романова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на бесплатное питание (обед) учащихся с 5 по 11 кл. , члены семей которых принимают участие в СВО

Базковская СОШ, Калининская СОШ, Кружилинская СОШ, Меркуловская СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

№ 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	70		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
	Овощи по сезону	30		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
Итого за Обед		660		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	180		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
	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		690		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	300		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	160		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 сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	1/40		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого за Обед		730		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	80		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	150		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	40		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		700		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	300		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	50/30		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
	Макаронные изделия отварные	150		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	2/25		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Овощи по сезону	30		0,6	0	1,3	9,8									
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		810		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	300		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-строганофски	60		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		700		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	300		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	2/25		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Овощи по сезону	20		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	
Итого за Обед		730		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)	300		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	20		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		700		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	300		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
	Овощи по сезону	30		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		710		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)	300		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 рубленные 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	2/25		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		770		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