

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»



директор Базковской СОШ

Романова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак и обед) для детей с ОВЗ учащихся с 5 по 11 кл.

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

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2017	Сосиска отварная	60	7	14	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61
271 сб. 2017	макароны отварные	150	8,3	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10
таб сб. 94г	Овощи по сезону	30	1	0,1	40,4	161,42	0,036	0,97	16,25	0,001	11	8	10,4	0,3	35,69
ТУ 9115-001-12123357	хлеб пшеничный, рж	2/40Р	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	
Итого		520	20,2	25,46	116,55	813,43	0,445	8,37	266,83	2,85	76,01	317,5	66,76	3,81	333,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
15 сб. 2017	Сыр	20	5	5		65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	596,19
181 сб. 2017	Каша молочная из манной крупы	200/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05
ТУ 9115-001-12123357	Хлеб	40/35Р	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
382 сб. 2017	какао напиток	200	0,1	0	15	57,7	0,01	0,12	34,5	0,08	11,1	2,8	4	0	38,7
Итого		515	12,9	15,36	67,55	458,23	0,33	3,54	112,7	2,72	341,1	147,8	45,5	0,69	653,94

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб. 2017	поджарка куриная	50/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89	132	172	27	1	
132 сб. 2012	каша пшеничная	150	1,00	2,0	8,0	52,4	88,4	0,0	20,5	0,1	156,0	147,0	25,0	1,0	1,2
	хлеб пш рж	40/35Р	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		505	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	4,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
279 сб. 2017	котлета мясная	60	6	8	7	122,6	0,06	0,73	20,1	0,32	10	18	14	1	35,62
312 сб. 2017	каша гречневая	120	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1	
	овощи по сезону	30													
таб сб. 94г	соус кр осн	30	0,84	0,1	40,4	157,78	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69
ТУ 9115-001-12123357	хлеб пш рж	2/40Р	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		520	13,74	19,62	107,95	653,45	0,356	3,21	37,55	2,36	74	163	45,9	2,99	74,31

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
294 сб. 2017	Тефтели мясные	60	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	
таб сб. 94г	макароны	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	0	63,2
ТУ 9115-001-12123357	овощи по сезону	40													
	хлеб пш рж	40/30	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	35,69
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15	57,7	0,03								3
Итого		520	21,56	20,03	86,47	606,8	0,526	31,78	31,75	4,35	81	122	54,5	2,55	124,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2017	Сосиска отварная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	
304 сб. 2017	каша пшеничная	150	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	284,61
	соус кр основной	30	0,84	0,12	40,4	26									6048,3
	овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	26	0,0036	0,97	16,25	0,01					
ТУ 9115-001-2123357	хлеб пш рж	40/35	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	35,69
376 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03								3
Итого		545	17,74	17,48	102,95	631,19	0,789	56,85	6177	3,78	38	97	59,9	1,69	6344,7

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник

Сезон: Все

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
15 сб. 2017	Сыр	20	5	5	0	65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	596,19
181 сб. 2017	Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9		0,02	119	108	18	0	
ТУ 9115-001-12123357	Хлеб 1	40/35	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
382 сб. 2017	какао напиток	200	0,1	0	15	58	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0	38,7
		515	18,54	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	637,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Сезон: Все

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб. 2017	рыба жаренная	50	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
312 сб. 2017	пюре картофельное	150	1	2	8	52	0	0,09			156	147	25	1	
	овощи по сезону	40													
	хлеб пш рж	2/25													
	соус кр основ	30													
376 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		520	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	3,1

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2017	печень по-строгановски	50/20	7	14	0,2	175,76	0,12	0,89	34,15	0,16	31	97	13	1	54,7
№160 сб. 2007	макароны отварные	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	24	38	20	1	8,78
№304 сб.2017	овощи по сезону	30	6	8	36	232,8					15	127	45	1	
№13105 сб. 2017	Хлеб 1	40/35	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		525	18,9	27,36	83,75	672,79	0,39	3	39,35	2,23	93	303,96,5	96,5	3,69	66,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
239 сб. 2017	Тефтели рыбные 2	60/40	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4
312 сб. 2017	Картофельное пюре 2	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1	
	Овощи по сезону	20	6	8	36	232,8									
ГУ 9115-001-	Хлеб 1	2/25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		520	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	68,5	2,69	25,4

Бух. Калькулятор:

Повар:

№ 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-строгиновски	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 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	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