

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Базковской СОШ



Романова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на бесплатное питание учащихся с 5 по 11 кл. , члены семей которых принимают участие в СВО
Базковская СОШ, Калининская СОШ, Кружилинская СОШ, Меркуловская СОШ,
Калиновская ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 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	РЭ
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	225,40
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	10,70
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
376М/иоп	Чай с сахаром	180	0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
	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		600	24,43	23,03	113,35	759,54	0,33	26,14	22,00	5,46	104,65	385	112,53	5,58	262

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	233,10
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	741,00
376М/иоп	Чай с сахаром	180	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
	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		670	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,50	1018,74

✓

День/неделя: Среда-1

Обед															
113 М	Суп-лапша домашняя	200	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 сахаром	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		620	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	250	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	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
	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	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		620	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	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
	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	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		640	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-строгановски	60/30	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
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	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	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 сахаром	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	60	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
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	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		570	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	250	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
Таб. Сб 94г.	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	26	0,01	0,69	4	0,04			10,4	0,06	8,78
	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	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		640	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 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	150	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	2/30	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	180	1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Всего за Обед		690	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