

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Калиновской ООШ, Н-Кривской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 г.г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | понедельник | **Сезон:** | Все  |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 | 2/30, | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **515** | **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 приготовляемых блюд (лист 2)** |  |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | вторник | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 | 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 |
| 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**  | **490** | **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** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |  |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | среда | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 |   | 2/25, | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **499** | **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 | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 | 2/30, | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **515** | **13,74** | **19,62** | **107,95** | **653,45** | **0,356** | **3,21** | **37,55** | **2,36** | **74** | **163** | **45,9** | **2,99** | **74,31** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** |  |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | пятница | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |   | 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 | 63,2 |
| таб сб. 94г | макароны  | 160 | 1 | 2 | 4 | 37,2 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,001 | 23 | 16 | 8 | 0 | 35,69 |
|   | овощи по сезону  |   | 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| ТУ 9115-001-12123357 | хлеб пш рж | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **515** | **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 приготовляемых блюд (лист 6)** |  |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | понедельник | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |   | 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 | 284,61 |
| 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 | 6048,3 |
|   | соус кр основной  |   | 30 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | овощи по сезону |   | 30 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,0036 | 0,97 | 16,25 | 0,01 |   | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| ТУ 9115-001-12123357 | хлеб пш рж | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **535** | **17,74** | **17,48** | **102,95** | **631,19** | **0,789** | **56,85** | **6177** | **3,78** | **38** | **97** | **59,9** | **1,69** | **6344,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 | 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 |
| 382 сб. 2017 | какао напиток  | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | 58 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 12 | 4 | 4 | 0 | 38,7 |
| **Итого** | **500** | **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 |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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  |   | 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | хлеб пш рж |   | 2/25, |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   | соус кр основ |   | 30 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 376 сб. 2017 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 58 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **525** | **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |  |
| **Рацион: новое меню для начального образования** | **День:** | четверг | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |   | 12 | 13 | 14 | 15 |   |
| **Завтрак** |  |
| 243 сб. 2017 | печень по- строгоновски | 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 сб2017 | овощи по сезону  | 30 | 6 | 8 | 36 | 232,8 |   |   |   |   | 15 | 127 | 45 | 1 |   |
| №13105 сб 2017 | 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 | 200/15 | 0,1 |   | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **515** | **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 | **Сезон:** | Все |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возраст:** | 7-11 лет и старше |  |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |   |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | Е | Ca | P | Mg | Fe | РЭ |
| 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 |   |
| ТУ 9115-001-12123357 | 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 | 200/15 | 0,1 | 0 | 15 | 57,7 | 0,03 |   |   | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 |   |
| **Итого** | **515** | **25,9** | **26,36** | **79,55** | **654,83** | **66,36** | **42,43** | **36,9** | **3,67** | **284** | **165** | **68,5** | **2,69** | **25,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |