

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 5 по 11 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Калиновской ООШ, Н-Кривской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 г.г.

**День:** понедельник

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 243сб.2017 | Сосиска отварная | 60 | 7,6 | 21,2 | 0,3 | 199,5 | 0,129 | 3,98 | 249,38 | 0,771 | 25,23 | 110,45 | 25,23 | 1,23 | 284,61 |
| 271 сб. 2017 | Рис отварной | 150 | 8,3 | 9 | 37,4 | 157,5 | 0,02 | 2 |  | 0,04 | 22,91 | 172,7 | 24,86 | 1,82 | 10 |
| таб сб. 94г | Овощи по сезону | 30 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,009 |  | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| **Итого** | **505** | 20,64 | **32,68** | **116,7** | **574** | **0,445** | **8,37** | **266,83** | **2,85** | **70,24** | **330,95** | **76,39** | **4,32** | 333,3 |

 День: вторник

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 15 сб. 2017 | Сыр полутвердый | 50 | 3,5 | 4,42 |  | 54 | 0,08 | 1,94 | 62,01 | 0,82 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 596,19 |
| 181 сб. 2017 | Каша манная молочная с/с, с/м | 200/10/10 | 6,9 | 12,18 | 37,9 | 237,5 | 0,01 | 0,06 | 15 | 0,05 | 152,35 | 134,3 | 23,06 | 0,26 | 16,05 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 3,8 | 2,36 | 23,55 | 131 | 0,23 | 1,42 | 1,2 | 1,77 | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | 3 |
| 382 сб. 2017 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 38,7 |
| **Итого** | **500** | **18,3** | **22.5** | **79,03** | **541,1** | **0,33** | **3,54** | **112,71** | **2.72** | **447,57** | **370,86** | **64,15** | **1,58** | **653.94** |

 День: среда

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 223сб.2017 | Поджарка из курицы | 60/20 | 12,86 | 8,75 | 19,21 | 301,75 | 0,08 |  |  | 1,89 | 139 | 167,63 | 19,98 | 0,55 |  |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| 132 сб.2012 | Макароны отварные | 200 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 |  | 12,00 | 0,80 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 | 13,50 |
| Итого | **510** | **22,33** | **13,95** | **93,75** | **684,96** | **0,43** | **1,42** | **13,2** | **4,72** | **172,61** | **252,93** | **43,93** | **2,35** | **16,50** |

 День: четверг

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 279 сб. 2017 | Тефтели куриные | 60 | 7 | **9** | 8 | 136 | 0,06 | 0,73 | 20,1 | 0,32 | 12 | 22 | 14 | 1 | 35,62 |
| 312 сб. 2017 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,16 | 17,98 | 172,86 | 0 | 0,09 |  |  | 41,66 | 87,03 | 27,39 | 1,03 |  |
| таб сб. 94г | Овощи по сезону | 40 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,009 |  | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| **Итого** | 515 | **14,84** | **20,64** | **104,9** | **525,86** | **0,356** | **3,21** | 37,55 | **2.359** | **75,76** | 156,83 | **67,69** | **3,3** | **74,31** |

 День: пятница

Неделя: 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 294 сб. 2017 | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 13,95 | 13,4 | 13,02 | 218,8 | 0,07 | 2,85 |  | 2,15 | 47,82 | 64 | 17,76 | 2,9 | 63,2 |
| таб сб. 94г | Овощи по сезону | 40 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,009 |  | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| 302 сб. 2017 | Каша пшеничная | 150 | 5,66 | 0,67 | 31,92 | 156,3 | 0,16 | 26,54 | 14,3 | 0,16 | 11,19 | 37,17 | 8,62 | 0,86 | 22,52 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| **Итого** | 525 | **24,35** | **16,55** | **123,9** | **529,1** | **0,526** | **31,78** | **31,75** | **4,349** | **81,11** | **148,97** | **52,68** | **5,03** | **124,41** |

 **День:** понедельник

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 243 сб. 2017 | Сосиска отварная | 60 | 7,6 | 21,2 | 0,3 | 199,5 | 0,129 | 3,98 | 249,4 | 0,77 | 25,23 | 110,45 | 25,23 | 1,23 | 284,61 |
| 304 сб. 2017 | Каша пшенная | 150 | 6,4 | 7,5 | 37,6 | 203 | 0,39 | 50,76 | 5922 | 0,94 | 1,37 | 60,95 | 16,32 | 6,44 | 6048,3 |
| таб сб. 94г | Овощи по сезону | 60 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,009 |  | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1.4 | 0,28 |  |
| **Итого** | **535** | **18,74** | **31,18** | **116,85** | **619,5** | **0,789** | **56,85** | **6177** | **3,78** | **48,7** | **211,2** | **67,85** | **8,7** | **6344,7** |

 День: вторник

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 15 сб. 2017 | Сыр полутвердый | 50 | 3,5 | 4,42 |  | 54 | 0,08 | 1,94 | 62,01 | 0,82 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 | 596,19 |
| 181 сб. 2017 | Каша молочная рисовая с/с, с/м | 200/10/10 | 7,14 | 12,92 | 63,01 | 230 | 0 | 0,9 |  | 0,02 | 155,92 | 187,43 | 43,41 | 0,75 |  |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 3,8 | 2,36 | 23,55 | 131 | 0,23 | 1,42 | 1,2 | 1,77 | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | 3 |
| 382 сб. 2017 | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 | 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** |

 День: среда

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 229 М | Рыба жареная | 50 | 12,86 | 8,75 | 19,21 | 301,75 | 0,08 |  |  | 1,89 | 139 | 167,63 | 19,98 | 0,55 |  |
| ТУ 9115-001- | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| 312 сб. 2017 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,16 | 17,98 | 172,86 | 0 | 0,09 |  |  | 41,66 | 87,03 | 27,39 | 1,03 |  |
| 348сб2012 | Соус томатный | 50 | 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 |
| **Итого** | **500** | 20,12 | **21,77** | **76,1** | **681,81** | **0,34** | **1,55** | **11,2** | **3,95** | **211,56** | **300,56** | **64,17** | **2,57** | **13,70** |

 День: четверг

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 291 сб. 2017 | Плов из птицы | 200 | 13,71 | **8,5** | 28,8 | 257 | 0,12 | 0,89 | 34,15 | 0,16 | 25,23 | 110,45 | 25.23 | 1,23 | 54,7 |
| таб сб. 94г | Овощи по сезону | 50 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | 26 | 0,036 | 0,97 | 16,25 | 0,009 |  | 8 | 10,4 | 0,3 | 35,69 |
| ТУ9115-001-12123357 | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| **Итого** | **500** | **18,45** | **10,98** | **107,75** | **474** | **0,39** | 3 | **39,35** | **2,23** | **47,33** | **150,25** | **51,53** | 2,26 | **66,48** |

 День: пятница

Неделя: 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энерге- тическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мд** | **Fe** | **РЭ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  | 12 | 13 | 14 | 15 |  |
| Завтрак |
| 15 сб. 2017 | Сыр полутвердый | 40 | 1,74 | 2,21 |  | 27 | 66 | 37,5 |  | 0,02 | 66 | 37,5 | 2,63 | 0,1 | **2** |
| 239 сб. 2017 | Тефтели рыбные | 80 | 7,44 | 7,25 | 10,59 | 137,25 | 0,1 | 3,42 | 35,7 | 1,62 | 57,44 | 110,14 | 18,72 | 0,2 | 20,4 |
| 312 сб. 2017 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 9,16 | 17,98 | 172,86 | **0** | 0,09 |  |  | 41,66 | 87,03 | 27,39 | 1,03 |  |
| ТУ 9115-001- | Батон домашний | 50 | 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 | 200/15 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,03 |  |  | 0,26 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |  |
| **Итого** | **520** | **16,18** | **20,98** | **67,12** | **528,11** | **66,36** | **42,43** | 36,9 | **3,67** | **187,2** | **274,47** | **64,64** | **2,3** | **25,4** |