

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) детей-инвалидов, детей с ОВЗ 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: 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 |
| 304М | 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** | **24,14** | **22,00** | **5,46** | **104,65** | **385** | **112,53** | **5,58** | **262** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 96М | 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 |
| 229М | Рыба тушенная с овощами | 200 | 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** | | **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** | **1018,74** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113М | 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 |
| 291М | Плов с мясом птицы | 200 | 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 | 25 | 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
| **Итого за Обед** | | **635** | **41,33** | **26,91** | **110,00** | **856,63** | **0,52** | **21,17** | **116,29** | **6,20** | **100,52** | **486,44** | **115,04** | **9,13** | **1107,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Четверг-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88М | 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 | 70 | 11,82 | 7,97 | 9,46 | 157,63 | 0,21 | 20,45 | 4940 | 1,67 | 16,32 | 207,47 | 19,59 | 4,49 | 5302,7 |
| 309М | 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 | 8,0 | 2,80 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Обед** | | **630** | **25,70** | **17,95** | **106,61** | **689,98** | **0,53** | **115,0** | **4952** | **6,58** | **112,47** | **429,15** | **102,98** | **9,51** | **5604,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Пятница-1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыбный суп | 250 | 959 | 568 | 1946 | 16818 | 018 | 2668 | 430 | 282 | 2882 | 1638 | 4333 | 149 | 3730 |
|  | Поджарка из курицы | 60/20 | 1252 | 1336 | 394 | 18609 | 007 | 193 | 800 | 124 | 2282 | 13771 | 1794 | 193 | 856 |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 791 | 613 | 3389 | 22308 | 009 | 008 | 3900 | 081 | 11206 | 10736 | 1230 | 089 | 1560 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 228 | 027 | 1386 | 6630 | 005 |  |  | 039 | 690 | 2610 | 990 | 060 |  |
| Таб. Сб  94г. | Овощи по сезону | 30 | 084 | 012 | 404 | 26 | 001 | 069 | 4 | 004 |  |  | 104 | 006 | 878 |
| 376М/иоп | Чай с сахаром | 180 | 1 | 020 | 2020 | 9200 | 002 | 400 |  | 020 | 1400 | 1400 | 800 | 280 |  |
| **Итого за Обед** | | **720** | **2403** | **1477** | **11769** | **70091** | **044** | **3246** | **4330** | **546** | **20543** | **42671** | **10971** | **627** | **5564** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Понедельник-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | 1096 | 359 | 1083 | 12007 | 010 | 2079 | 3600 | 156 | 4169 | 11218 | 2184 | 132 | 23385 |
|  | Курица по-строгоновски | 60/30 | 1252 | 1336 | 394 | 18609 | 007 | 193 | 800 | 124 | 2282 | 13771 | 1794 | 193 | 856 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 333 | 328 | 2266 | 13389 | 016 | 2654 | 143 | 016 | 452 | 9891 | 338 | 125 | 2252 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 228 | 027 | 1386 | 6630 | 005 |  |  | 039 | 690 | 2610 | 990 | 060 |  |
|  | Чай с сахаром | 180 | 1 | 020 | 2020 | 92 | 002 | 044 |  | 020 | 1400 | 1400 | 800 | 280 |  |
| **Итого за Обед** | | **690** | **3435** | **2415** | **8411** | **69922** | **044** | **11642** | **60** | **554** | **20884** | **4577** | **12683** | **1031** | **49449** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: 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 |
| 297М/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 |  |
| 367М/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** | **1110,6**  **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: Среда-2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 М | Суп картофельный с  вермишелью (на курином бульоне) | 250 | 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 | 150 | 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 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** | | **670** | **35,15** | **20,07** | **120,41** | **804,77** | **0,61** | **49,84** | **52,4** | **9,20** | **590,93** | **590,93** | **189,82** | **7,64** | **261,29** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес**  **кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: 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** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетичес кая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А**  **(миг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/недели: 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 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 | 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/иол | 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** | | **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** | **1093,4**  **1** |