

« УТВЕРЖДАЮ»

ИИ Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) детей-инвалидов 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

№ п/п	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			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			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: Четверг-2

		Обед												
		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	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
		30	0,6	0	1,3	9,8								
		30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
		200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
376М/иоп		710	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02
Итого за Обед														

День/неделя: Пятница-2

		Обед												
102 М		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		70	12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М		100	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09	12	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
		30	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70
		2/25	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
376М/иоп		200	1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
		20	0,6	0	1,3	9,8								
Всего за Обед		770	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	11,35	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41