

« Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« Согласовано»

Директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание ( завтрак ) для детей из малообеспеченных семей учащихся с 5 по 11 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ , Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025гг



Новое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	40/35Р	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	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>16,76</b>	<b>11,11</b>	<b>57,76</b>	<b>492,75</b>	<b>0,34</b>	<b>1,42</b>	<b>1,2</b>	<b>3,92</b>	<b>161,1</b>	<b>207,43</b>	<b>35,88</b>	<b>1,52</b>	<b>4,2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	2/40Р	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	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>13,74</b>	<b>19,62</b>	<b>107,95</b>	<b>653,45</b>	<b>0,356</b>	<b>3,21</b>	<b>37,55</b>	<b>2,36</b>	<b>74</b>	<b>163</b>	<b>45,9</b>	<b>2,99</b>	<b>74,31</b>

Бух. Калькулятор:

Повар:

... и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
...: новое меню для начального образования

День: пятница  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ				
			4	5	4	5	6	6														
1	2	3						7	8	9	10		12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																						
294 сб. 2017	Тестели мясные	60	11	15	12			224,6	0,07	2,85			2,15				34	28	19	1		
таб сб. 94г	макароны	150	1	2	4			37,2	0,036	0,97			16,25	0,001			23	16	8	0		63,2
ТУ 9115-001-	овощи по сезону	40																				
12123357	хлеб пш рж	40/30	3,8	2,36	23,55			137,33	0,23	1,42	1,2		1,77				11	37	14,5	0,69		35,69
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15			57,7	0,03				0,26		4		4					3
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>21,56</b>	<b>20,03</b>	<b>86,47</b>			<b>606,8</b>	<b>0,526</b>	<b>31,78</b>	<b>31,75</b>		<b>4,35</b>		<b>122</b>	<b>54,5</b>	<b>81</b>	<b>122</b>	<b>59,9</b>	<b>1,69</b>	<b>2,55</b>	<b>124,31</b>

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ				
			4	5	4	5	6	6														
1	2	3						7	8	9	10		12	13	14	15						
<b>Завтрак</b>																						
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	37	10,4	0,3		35,69
У 9115-001-	хлеб пш рж	40/35	3,8	2,36	23,55			137,33	0,23	1,42	1,2		1,77				11	37	14,5	0,69		3
2123357																						
376 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15			57,7	0,03				0,26		4		4					3
<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>17,74</b>	<b>17,48</b>	<b>102,95</b>			<b>631,19</b>	<b>0,789</b>	<b>56,85</b>	<b>6177</b>		<b>3,78</b>		<b>97</b>	<b>59,9</b>	<b>38</b>	<b>97</b>	<b>59,9</b>	<b>1,69</b>	<b>2,55</b>	<b>6344,7</b>

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

Бух. Калькулятор:  
Повар:

...е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 ...он: новое меню для начального образования

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
<b>Завтрак</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
15 сб. 2017	Сыр	20	5	5	0	65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	
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-	Хлеб 1	40/35	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	
12123357														3	
382 сб. 2017	какао напиток	200	0,1	0	15	58	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0	
		515	18,54	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	
														38,7	
														637,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: новое меню для начального образования

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
<b>Завтрак</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
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	40													
	хлеб пш рж	2/25,													
	соус кр основ	30													
376 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0	
<b>Итого</b>		520	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	

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

... и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
... новое меню для начального образования

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ		
			4	5	6													
<b>Завтрак</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
243 сб. 2017	печень по-строгановски	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	макаронные 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	40/35	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	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0				
<b>Итого</b>		<b>525</b>	<b>18,9</b>	<b>27,36</b>	<b>83,75</b>	<b>672,79</b>	<b>0,39</b>	<b>3</b>	<b>39,35</b>	<b>2,23</b>	<b>93</b>	<b>303,96,5</b>	<b>96,5</b>	<b>3,69</b>	<b>66,48</b>			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ		
			4	5	6													
<b>Завтрак</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
239 сб. 2017	Тфтели 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				
	Овощи по сезону	20	6	8	36	232,8												
ГУ 9115-001-	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	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0				
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>25,9</b>	<b>26,36</b>	<b>79,55</b>	<b>654,83</b>	<b>66,36</b>	<b>42,43</b>	<b>36,9</b>	<b>3,67</b>	<b>284</b>	<b>165</b>	<b>68,5</b>	<b>2,69</b>	<b>25,4</b>			

Бух. Калькулятор:  
Повар: