

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание ( завтрак и обед) для детей с ОВЗ 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



Примерное 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						
																4	5	6	8	9	10
1	2	3				7															
<b>Завтрак</b>																					
223 сб. 2017	поджарка куриная	50/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89			132	172	27						
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						1,2
	хлеб пш рж	40/35P	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77			11	37	14,5						0,69
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>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>161,1</b>	<b>207,43</b>	<b>35,88</b>	<b>1,52</b>	<b>1,52</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</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							
																4	5	6	8	9	10	12
1	2	3				7																
<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
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
У 9115-001-	хлеб пш рж	2/40P	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77			11	37	14,5							0,69
2123357																						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>3,21</b>	<b>3,21</b>	<b>74</b>	<b>163</b>	<b>45,9</b>	<b>2,99</b>	<b>2,99</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

№ и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Новое меню для начального образования

День: пятница  
 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	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
294 сб. 2017	Тертель мясные макароны	60	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2				
таб сб. 94г	овощи по сезону	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	0	35,69				
У 9115-001-2123357	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	3				
376 сб. 2017	Чай с сахаром 2	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0					
Итого		520	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)  
 Новое меню для начального образования

День: понедельник  
 Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe	PЭ			
			4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
автрак																			
43 сб. 2017	Сосиска отварная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	284,61				
04 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	0,0036	0,97	16,25	0,01									
У 9115-001-2123357	овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	26	0,0036	0,97	16,25	0,01									
	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				
76 сб. 2017	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0					
Итого		545	17,74	17,48	102,95	631,19	0,789	56,85	6177	3,78	38	97	59,9	1,69	6344,7				

Бух. Калькулятор:  
 Повар:





Наименование дней недели, блюда	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**

<b>Обед</b>															
82М/иоп	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	70	12,98	12,69	12,16	214,89			0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
304 М	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
376М/иоп	200	3,80	2,72	40,00	199,65			0,04		12,00	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
	30	0,16	0,16	15,90	66,68			0,01	4,00		0,08	6,40	4,40	3,60	0,92
	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>24,43</b>	<b>23,03</b>	<b>113,35</b>	<b>759,54</b>			<b>0,33</b>	<b>26,14</b>	<b>22,00</b>	<b>5,46</b>	<b>104,65</b>	<b>385</b>	<b>112,53</b>	<b>5,58</b>

**День/Неделя Вторник-1**

<b>Обед</b>															
96 М	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	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	200	0,26	0,04	25,07	102,09			0,01	3,15		0,06	11,37	6,30	5,46	0,15
	2/30	2,28	0,27	13,86	66,30			0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>34,18</b>	<b>17,82</b>	<b>80,22</b>	<b>619,18</b>			<b>0,49</b>	<b>36,55</b>	<b>57,84</b>	<b>7,66</b>	<b>106,68</b>	<b>451,36</b>	<b>118,02</b>	<b>5,50</b>

291 М	Обед	300		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
	Суп-лапша домашняя															
	Плов с мясом птицы	160		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	30		0,6	0	1,3	9,8									
376М/июп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	1/40		2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>		<b>41,33</b>	<b>26,91</b>	<b>110,00</b>	<b>856,63</b>	<b>0,52</b>	<b>21,17</b>	<b>116,29</b>	<b>6,20</b>	<b>100,52</b>	<b>486,44</b>	<b>115,04</b>	<b>9,13</b>	<b>1107,40</b>

**День/неделя Четверг-1**

88 М	Обед	200		2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
	Щи из свежей капусты с картофелем															
309 М	Печень по-строгановски	80		11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,7
	Макаронные изделия отварные	150		5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00	0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
	Овощи по сезону	40		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	
376М/июп	Чай с сахаром	200		1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>		<b>25,70</b>	<b>17,95</b>	<b>106,61</b>	<b>689,98</b>	<b>0,53</b>	<b>115,00</b>	<b>4952,00</b>	<b>6,58</b>	<b>112,47</b>	<b>429,15</b>	<b>102,98</b>	<b>9,51</b>	<b>5604,10</b>





День/неделя: Четверг-2

		Обед																	
		300			1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20			2,34	29,16			21,81	0,83	205,60
259	Суп картофельный	150			14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05			1,87	23,35			51,73	2,90	24,42
	Жаркое по-домашнему	30			0,6	0	1,3	9,8											
	Овощи по сезону	30			2,28	0,27	13,86	66,30	0,05				0,39	6,90			9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный	200			1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			0,20	14,00			8,00	2,80	
376M/иоп	Чай с сахаром	710			24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0		7,03	95,76			125,62	9,37	237,02
	<b>Итого за Обед</b>																		

День/неделя: Пятница-2

		Обед																	
102 M	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	300			5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51			2,45	36,57			38,27	1,98	201,90
294 M	Котлеты рубленые из мяса птицы	70			12,68	12,19	11,84	208,00	0,15	0,65			4,75	43,48			16,15	2,63	68,09
309 M	Макаронные изделия отварные	100			5,63	2,84	35,99	192,21	0,09				0,80	11,51			8,23	0,83	13,50
	Соус томатный	30			0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04			0,03	8,80			0,90	0,02	10,70
	Хлеб пшеничный	2/25			2,28	0,27	13,86	66,30	0,05				0,39	6,90			9,90	0,60	
376M/иоп	Чай с сахаром	200			1	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00			0,20	14,00			8,00	2,80	
	Овощи по сезону	20			0,6	0	1,3	9,8											
	<b>Всего за Обед</b>				31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,20	64,63		11,35	158,34			121,44	9,46	1093,41