

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«СОГЛАСОВАНО»

директор Колундаевской СОШ



Беланова Л.Б.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) для детей из многодетных семей учащихся с 5 по 11 кл.

Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ,
Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

| Наименование дней недели, блюдо | 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 | 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 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 |
| 376М/иоп | 100 | 3,80 | 2,72 | 40,00 | 199,65 | 0,04 | | 12,00 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| | 200 | 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 |
| Итого за Обед | 660 | 24,43 | 23,03 | 113,35 | 759,54 | 0,33 | 26,14 | 22,00 | 104,65 | 385 | 112,53 | 5,58 |

День/Неделя Вторник-1

| Обед | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 96 М | 250 | 10,80 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 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 | 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 |
| Итого за Обед | 690 | 34,18 | 17,82 | 80,22 | 619,18 | 0,49 | 36,55 | 57,84 | 106,68 | 451,36 | 118,02 | 5,50 |

День/неделя: Четверг-2

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|------------|--|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
| | Суп картофельный | 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 | 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 |
| | 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 | |
| 376М/иоп | 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 | |
| Итого за Обед | | 710 | | | 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 |

День/неделя: Пятница-2

| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|--|--|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|
| 102 М | Суп картофельный с горохом (на курином бульоне) | 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 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 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 | Макаронные изделия отварные | 100 | | | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | | | | 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 | | | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 | 10,70 |
| | Хлеб пшеничный | 2/25 | | | 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 | 200 | | | 1 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | | | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | |
| | Овощи по сезону | 20 | | | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 | | | | | | | | | | |
| Всего за Обед | | 770 | | | 31,13 | 29,22 | 127,65 | 899,66 | 0,67 | 18,20 | 64,63 | | 11,35 | 158,34 | 372,75 | 121,44 | 9,46 | 1093,41 |