

«УТВЕРЖДАЮ»

И.И. Датышева Л.А.



Датышева Л.А.



И.И. Датышева Л.А.

Беланова Л.Б.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на бесплатное питание (обед) учащихся с 5 по 11 кл., члены семей которых принимают участие в СВО
Базковская СОШ, Калининская СОШ, Кружилинская СОШ, Меркуловская СОШ, Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2024-2025 гг

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	У										

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
304 М	Соус томатный	30	0,26	1,50	0,36	16,20		0,00	10,00		0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
376М/иоп	гречка	100	3,80	2,72	40,00	199,65		0,04	12,00		0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
	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		660	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 тушенная 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		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

