

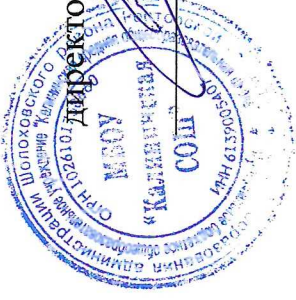
« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышцева Л.А.



Латышцева Л.А.

« СОГЛАСОВАНО»



Директор Калининской СОШ

Калмыков С.П.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ,

Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Калиновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024гг

Свое меню для начального образования

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

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	Мг	Fe	РЭ						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15								
		7	8	9											10	11	12	13	14	15
		14	15	16											17	18	19	20	21	22
7 Сосиска отварная	60	7	14	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61						
7 Макароны отварные	150	8,3	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10						
Овощи по сезону	30	1	0,1	40,4	161,42	0,036	0,97	16,25	0,001	11	8	10,4	0,3	36,69						
Хлеб пшеничный, рж	2/30,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3						
7 Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0							
	515	20,2	25,46	116,55	813,43	0,445	8,37	266,83	2,85	76,01	317,5	66,76	3,81	333,3						

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
сое меню для начального образования

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет и старше

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	Мг	Fe	РЭ						
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15								
		7	8	9											10	11	12	13	14	15
		14	15	16											17	18	19	20	21	22
Сыр	20	5	5		65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	506,19						
Каша молочная из манной крупы	200/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05						
Хлеб	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						
Какао напиток	200	0,1	0	15	57,7	0,01	0,12	34,5	0,08	11,1	2,8	4	0	38,7						
	480	12,9	15,36	67,55	458,23	0,33	3,54	112,7	2,72	341,1	147,8	45,5	0,69	633,94						

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Д и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 для меню для начального образования

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Применение 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	Мg	Fe	РЭ	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
2	3	4	5	6	7	8	9	10												
7 поджарка куринная	50/30	13	11	89	489,2	0,08				1,89	132	172	27	1						
12 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	2/25,	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3						
7 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0							
	499	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	4,2						

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 для меню для начального образования

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Применение 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	Мg	Fe	РЭ	Са	Р	Мg	Fe	РЭ		
2	3	4	5	6	7	8	9	10													
7 котлета мясная	60	6	8	7	122,6	0,06	0,73	20,1	0,32	10	18	14	1	35,62							
7 каша гречневая	120	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1								
овощи по сезону	30																				
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							
- хлеб пш рж	2/30,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3							
7 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0								
	515	13,74	19,62	107,95	653,45	0,356	3,21	37,55	2,36	74	163	45,9	2,99	74,31							

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 День: пятница  
 Все меню для начального образования

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
7 Тестоли мясные	60	11	15	12	224,6	0,07	2,85	2,15	34	28	19	1	63,2					
макаронны	160	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	35,69					
овощи по сезону	30																	
- хлеб пш рж	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				
7 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03		0,26	12	4	4	0						
	515	21,56	20,03	86,47	606,8	0,526	31,78	31,75	4,35	81	122	54,5	2,55	124,31				

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 День: понедельник  
 Все меню для начального образования

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
2 Сосиска отварная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	294,61				
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	10,4	0,3	35,69				
хлеб пш рж	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				
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57,7	0,03		0,26	12	4	4	0						
	535	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:

«Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 День: вторник  
 Новое меню для начального образования  
 Неделя: 2

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

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	Мg	Fe	РЭ				
2	3	4	5	6	7	8	9	10										
17 Сыр	20	5	5	0	65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	9	0	596,19					
17 Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9	0,02	0,02	119	18	0						
17-Хлеб 1	2/25,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	3					
17 Какао напиток	1/200	0,1	0	15	58	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0					
	500	18,64	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	84,5	2,07	38,7					

«Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 День: среда  
 Новое меню для начального образования  
 Неделя: 2

Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

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	Мg	Fe	РЭ				
2	3	4	5	6	7	8	9	10										
17 Рыба жаренная	60	12	9	98	501	0,08				1,89	132	172	27	1				
17 пюре картофельное	150	1	2	8	52	0	0,09				156	147	25	1				
Овощи по сезону	30																	
Хлеб пш рж	2/25,																	
Солс кр ошнов	30																	
17 Чай с сахаром	200/15	0,1	11,11	15	58	0,03	1,42	1,2	0,26	12	4	4	0					
	525	16,76	11,11	67,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	3,1				

Бух. Калькулятор:  
 Повар:

«Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Новое меню для начального образования

День: четверг  
 Неделя: 2  
 Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							РЭ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ				
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15					
117 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				
100 Макароны отварные	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	24	38	20	1	8,78				
017 Овощи по сезону	30	6	8	36	232,8					15	127	45	1					
5 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				
117 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0					
	515	18,9	27,36	83,75	672,79	0,39	3	39,35	2,23	93	303,96,5	96,5	3,69	66,48				

«Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Новое меню для начального образования

День: пятница  
 Неделя: 2  
 Сезон: Все  
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							РЭ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ				
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15					
117 Тартеги рыбные 2	60/40	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4				
117 Картофельное пюре 2	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1					
01- 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				
117 Чай с сахаром 2	200/15	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0					
	515	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	68,5	2,69	25,4				

Бух. Катя Куликов:  
 Повар:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884079

Владелец Калмыков Сергей Павлович

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025