

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.

Латышева Л.А.
Аюмгала
Алексеевна



«СОГЛАСОВАНО»

директор Калининской СОШ

Калмыков С.П.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) детей-инвалидов, детей с ОВЗ учащихся с 5 по 11 кл.

Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ,

Калиновской ООШ.

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 гг

свое меню для начального образования

День: понедельник

Сезон: Все

Неделя: 1

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 | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | PЭ | | | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 35,69 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,86 | 76,01 | 317,5 | 66,76 | 3,81 | 333,3 | | | | | | | | | | | | | |

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

свое меню для начального образования

День: вторник

Сезон: Все

Неделя: 1

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 | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | PЭ | | | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 2 | 3 | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр | 20 | 5 | 5 | | 65 | 0,08 | 1,94 | 62,01 | 0,82 | 200 | 0 | 9 | 0 | 596,19 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| | 490 | 12,9 | 15,36 | 67,55 | 458,23 | 0,33 | 3,54 | 112,7 | 2,72 | 341,1 | 147,8 | 45,5 | 0,69 | 653,94 | | | | | | | | | | | | | |

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

Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше

День: среда
 Неделя: 1

| 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 | 8 | 9 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 поджарка куриная | 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 | | | | | |
| 17 Чай с сахаром 2 | 200/15 499 | 0,1 16,76 | | 15 57,76 | 57,7 492,76 | 0,03 0,34 | | | 0,26 3,92 | 12 207,43 | 4 35,88 | 4 1,52 | 0 | | | | | | 4,2 |

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

Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше

День: четверг
 Неделя: 1

| 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 6 | 8 | 9 | 10 | 13 | 14 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200/15 515 | 0,1 13,74 | | 15 107,95 | 57,7 653,45 | 0,03 0,356 | | | 0,26 2,36 | 12 163 | 4 74 | 4 45,9 | 0 | | | | | | | 74,31 |

Бух. Калькулятор:
 Повар:

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 второе меню для начального образования

Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше
 День: пятница
 Неделя: 1

| 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 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | 10 | 11 |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 60 | 11 | 15 | 12 | | | 224,6 | 0,07 | 2,85 | | 2,15 | 34 | 28 | 19 | 1 | | | | 63,2 |
| макароны | 160 | 1 | 2 | 4 | | | 37,2 | 0,036 | 0,97 | | 0,001 | 23 | 16 | 8 | 0 | | | | 35,69 |
| овощи по сезону | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| - хлеб пш рж | 2/25 | 3,8 | 2,36 | 23,55 | | | 137,33 | 0,23 | 1,42 | | 1,77 | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | | | | 3 |
| 7 | 200/15 | 0,1 | | 15 | | | 57,7 | 0,03 | | | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 | | | | |
| Чай с сахаром 2 | 515 | 21,56 | 20,03 | 88,47 | | | 606,8 | 0,526 | 31,78 | | 4,35 | 81 | 122 | 54,5 | 2,55 | | | | 124,31 |

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 второе меню для начального образования

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

| 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 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 60 | 13 | 15 | 24 | | | 278,2 | 0,129 | 3,98 | | 0,77 | 15 | 56 | 31 | 1 | | | | 284,61 | |
| каша пшеничная | 150 | 0,84 | 0,12 | 40,4 | | | 157,96 | 0,39 | 50,76 | | 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 | | 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 | | 1,77 | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | | | | 3 | |
| 7 | 200/15 | 0,1 | | 15 | | | 57,7 | 0,03 | | | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 | | | | | |
| Чай с сахаром | 535 | 17,74 | 17,48 | 102,95 | | | 631,19 | 0,789 | 56,85 | | 3,78 | 38 | 97 | 59,9 | 1,69 | | | | 6344,7 | |

Бух. Калькулятор:
 Повар:

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 овое 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 | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | PЭ | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 17 Сыр | 20 | 5 | 5 | 0 | | | 65 | 0,08 | 1,94 | 62,01 | 0,82 | 200 | 0 | 9 | 0 | | | | | |
| 17 Каша "Дружба" | 200/10/10 | 4 | 12 | 34 | | | 253,2 | 0 | 0,9 | | 0,02 | 119 | 108 | 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 | 0,69 | | 3 | | | |
| 17 какао напиток | 1/200 | 0,1 | 0 | 15 | | | 58 | 0,01 | 0,12 | 34,5 | 0,08 | 12 | 4 | 4 | 0 | | | | | |
| | 500 | 18,54 | 23,24 | 104,14 | | | 533,6 | 0,32 | 4,38 | 97,71 | 2,69 | 451,14 | 423,99 | 84,5 | 2,07 | | 637,89 | | | |

е меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 овое 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 | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | PЭ | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| 17 рыба жаренная | 50 | 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, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| соус кр основ | 30 | | | 15 | | | 58 | 0,03 | | | 0,26 | 12 | 4 | 4 | 0 | | | | | |
| 17 Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 57,76 | | | 492,75 | 0,34 | 1,42 | 1,2 | 3,92 | 161,1 | 207,43 | 35,88 | 1,52 | | 3,1 | | | |
| | 525 | 16,76 | 11,11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Бух. Калькулятор:
 Повар:

Вариант меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Новое меню для начального образования
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше
 День: четверг
 Неделя: 2

| 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 | P | Mg | Fe | РЭ | | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 117 овощи по сезону | 30 | 6 | 8 | 36 | 232,8 | | 1,42 | 1,2 | 1,77 | 15 | 127 | 45 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| б Хлеб 1 | 2/25, | 3,8 | 2,36 | 23,55 | 137,33 | 0,23 | | | | 11 | 37 | 14,5 | 0,69 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| 117 Чай с сахаром 2 | 200/15 515 | 0,1 18,9 | 15 27,36 | 83,76 | 57,7 672,79 | 0,03 0,39 | | | 0,26 2,23 | 12 93 | 4 303,96,5 | 4 96,5 | 0 3,69 | 66,48 | | | | | | | | | | | | |

Вариант меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Новое меню для начального образования
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше
 День: пятница
 Неделя: 2

| 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 | P | Mg | Fe | РЭ | | | | | | | | | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 117 Тефтели 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 | 200/15 515 | 0,1 25,9 | 0 26,36 | 15 79,55 | 57,7 654,83 | 0,03 66,36 | | | 0,26 3,67 | 12 284 | 13 165 | 14 68,5 | 0 2,69 | 25,4 | | | | | | | | | | | | |

Бух. Калькулятор:
 Повар:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884079

Владелец Калмыков Сергей Павлович

Действителен с 26.08.2024 по 26.08.2025