

« УТВЕРЖДАЮ»

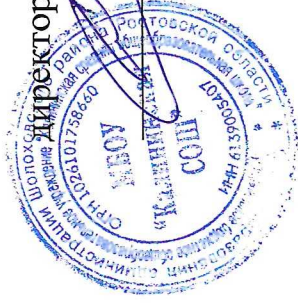
ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« СОГЛАСОВАНО»

Директор Калининской СОШ



Калмыков С.П.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 5 по 11 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ,

Кружининской СОШ, Меркуловской СОШ, Калиновской ООШ.

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 гг

Завое 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		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ			
		4	5	6	7											8	9	10
2	3				7	0,2	0,2	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61
7 Сосиска отварная	60				7	14	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10
7 макароны отварные	150				1	0,1	40,4	161,42	0,036	0,97	16,25	0,001	8	11	8	10,4	0,3	35,69
Овощи по сезону	30				3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	
Хлеб пшеничный, рж	2/30,																	
7 Чай с сахаром	200/15				0,1	15	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 приготовляемых блюд (лист 2)

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		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ		
		4	5	6	7											8	9
2	3				5	5	5	65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	596,19
Сыр	20				4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05
Каша молочная из манной крупы	200/10/10				3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Хлеб	2/25,																
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

Бух. Калькулятор:
Повар:

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			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ			
		4	5	5	6	6	6													
2	3						7	8	9	10		12	13	14	15					
7 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				
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				

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			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ			
		4	5	5	6	6	6													
2	3						7	8	9	10		12	13	14	15					
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 приготавливаемых блюд (лист 5)
 2-ое 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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7 Тефтели мясные	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	16,25	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	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	
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 приготавливаемых блюд (лист 6)
 1-ое 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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Сосиска отварная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	284,61	
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:

«...е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
е меню для начального образования

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					РЭ
		Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		4	5	5	6												
2	3	4	5	6	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		596,19		
17 Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9		0,02	119	108	18	0				
11- 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		38,7		
	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 приготавливаемых блюд (лист 8)
е меню для начального образования

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					РЭ
		Б		Ж			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		4	5	5	6												
2	3	4	5	6	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	200/15	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0				
17 Чай с сахаром	525	16,76	11,11	57,76	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

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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ			
																4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15						
17 Печень по-строгановски	50/20	7	14	0,2	175,76	0,12	0,89	34,15	0,16	97	13	1						54,7
100 Макароны отварные	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	38	20	1						8,78
17 Овощи по сезону	30	6	8	36	232,8					15	45	1						
б Хлеб 1	2/25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	37	14,5	0,69						3
17 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	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

е меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	PЭ			
																4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12 <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	13	14	15						
17 Тефтели рыбные 2	60/40	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	8	1						20,4
17 Картофельное пюре 2	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	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	0,69						3
17 Чай с сахаром 2	200/15	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	0						
	515	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	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