

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« СОГЛАСОВАНО»

директор Кружилинской СОШ



Горин В.В.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) детей-инвалидов, детей с ОВЗ и учащихся участников СВО с 1 по 4 кл.

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

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024 гг

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

**Рацион:
меню ОВЗ**

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№309 сб 2017	Макароны отварные	200	8,30	9,00	37,40	281,22	22,91	172,70	24,86	1,82
№1038 сб 2017	овощи по сезону(салат витаминный)	30	1,00	0,10	40,40	161,42	0,00	8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,10	2,80	4,00	0,00
Итого за Завтрак 1		545	20,20	25,36	76,15	813,43	76,01	309,50	56,36	3,51
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	17,00	52,00	21,00	1,00
№446,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	113,00	19,00	2,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец солёный)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00

Итого за Обед		690	33,90	31,36	104,35	826,07	90,00	290,00	83,00	5,00
Итого за день		1235	54,10	56,72	180,50	1639,50	166,01	599,50	139,36	8,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион:

меню ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№181 сб 2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	225	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
		500								
Итого за Завтрак 1			12,90	15,36	67,55	458,23	313,00	122,00	41,50	0,69
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00
№268 сб 2017	Шницель рубленный из говядины/свинины	60	16,00	20,00	8,00	274,40	17,00	131,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	110	8,00	10,00	38,00	266,40	14,00	45,00	8,00	1,00

№13204 сб 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	17,00	22,00	9,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		705	32,90	41,36	100,55	897,63	94,00	288,00	71,00	7,00
Итого за день		1205	45,80	56,72	168,10	1355,86	407,00	410,00	112,50	7,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион:
меню ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст:7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№12,01 сб 2017	Макароны с сахаром	245	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 сб 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
		500								
Итого за Завтрак 1			14,10	13,00	112,00	599,30	154,00	246,00	56,00	2,38
Обед										
№35,01 сб 2017	Суп с фрикадельками	225	4,00	4,00	19,00	124,20	28,00	54,00	23,00	1,00
№13067 сб 2017	Рагу из мяса птицы	110	5,00	6,00	25,00	169,00	16,00	74,00	29,00	1,00

№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
Итого за Обед		635	16,90	12,36	83,35	507,27	59,00	179,00	69,00	4,00
Итого за день		1135	31,00	25,36	195,35	1106,57	213,00	425,00	125,00	6,38

Рацион:
меню ОВЗ

День: четверг
Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№279 сб2017	Тефтели куриные 1	60	6,00	8,00	7,00	122,60	10,00	18,00	14,00	1,00
№312 сб2017	Картофельное пюре 2	175	3,00	9,16	22,00	178,04	41,00	96,00	33,00	1,00
№13049,01 сб 2017	овощи по сезону(салат кваш капуста)	40	0,84	0,10	40,40	157,78		8,00	10,40	0,30
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		530								
Итого за Завтрак 1			13,74	19,62	107,95	653,45	74,00	163,00	75,90	2,99
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	30,00	71,00	29,00	2,00
№63,01 сб 2017	Плов из мяса птицы	110	18,00	21,00	26,00	359,80	23,00	210,00	39,00	3,00

№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	10,00	8,00	4,00	0,00
№644 сб 2017	Компот из сухофруктов	235	5,00	0,00	33,00	145,40	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		635								
		1165								
Итого за Обед			38,80	31,36	104,35	845,37	82,00	333,00	87,00	6,00
Итого за день			52,54	50,98	212,30	1498,82	156,00	496,00	162,90	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион:

меню ОВЗ

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№499,02 сб 2017	Котлеты рубленые из птицы 3	60	11,00	15,00	12,00	224,60	34,00	28,00	19,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	40	1,00	2,00	4,00	37,20	23,00	16,00	8,00	0,00
№302 сб2017	Каша пшеничная	150	5,66	0,67	31,92	149,97	1,00	37,00	9,00	0,86
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		505								
Итого за Завтрак 1			21,56	20,03	86,47	606,80	81,00	122,00	54,50	2,55
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	29,00	68,00	24,00	1,00

№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№309 сб 2017	Макаронные изделия отварные	140	4,00	4,00	19,00	124,20	14,00	101,00	68,00	2,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
№13204 сб 2017	овощи по сезону(салат из свеклы)	30	0,00	2,00	2,00	25,60	2,00	2,00	2,00	0,00
		735								
		1240								
Итого за Обед			19,90	29,36	73,75	656,79	69,00	344,00	128,00	7,00
Итого за день			41,46	49,39	160,22	1263,59	150,00	466,00	182,50	9,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион:

меню ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№160,03 сб 2017	Плов из птицы 1	135	13,00	15,00	24,00	278,20	15,00	56,00	31,00	1,00
№183 сб 2017	икра из свеклы	75	0,84	0,12	40,40	157,96	0,00	0,00	10,40	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	250	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			17,74	17,48	102,95	631,19	38,00	97,00	59,90	1,69
Обед										
№160 сб 2017	Суп картофельный с рисом	225	6,00	7,00	18,00	155,40	30,00	71,00	29,00	2,00

№446,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	13,09	17,45	19,60	283,89	17,45	149,40	26,18	2,20
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	15,00	48,00	9,00	1,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	25,00	32,00	15,00	1,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	16,00	14,00	10,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		705								
		1205								
Итого за Обед			29,99	35,81	112,15	880,12	110,45	354,40	100,18	7,20
Итого за день			47,73	53,29	215,10	1511,31	148,45	451,40	160,08	8,89

Рацион:
меню ОВЗ

День: вторник
Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№13034 сб2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№190 сб2017	Каша жидкая молочная Дружба	225	4,00	8,00	29,00	198,20	90,00	81,00	14,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			12,90	15,36	67,55	458,23	302,00	85,00	27,00	0,00
Обед										
№133 сб 2017	Борщ с капустой и картофелем	225	5,00	7,00	14,00	136,20	34,00	42,00	20,00	1,00

№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	12,00	125,00	19,00	2,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное 2	110	6,00	7,00	33,00	212,40	36,00	78,00	26,00	1,00
№13204 сб 2017	овощи по сезону(зеленый горошек)	20	1,00	0,00	1,40	9,32	5,00	16,00	5,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		695								
		1195								
Итого за Обед			22,90	30,36	87,15	728,71	106,00	305,00	85,00	5,00
Итого за день			35,80	45,72	154,70	1186,94	408,00	390,00	112,00	5,00

Рацион:
меню ОВЗ

День: среда
Неделя: 2

Возраст:7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№134 сб 2017	каша гречневая с молоком	255	13	11	89	489	132,00	172,00	27,00	1,00
№2 сб 2017	Бутерброд с джемом	40	1,00	2,00	8,00	52	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	11,00	37,00	14,50	0,69
		510								
Итого за Завтрак 1			14,10	13,00	112,00	599,30	154,00	246,00	56,00	2,38
Обед										
№114 сб 2017	Рассольник ленинградский	225	4,00	4,00	19,00	124,20	17,00	52,00	21,00	1,00
№13140,01 сб 2017	Жаркое по-домашнему свинина	120	13,00	16,00	24,00	287,20	31,00	191,00	47,00	3,00

№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	3,00	3,00	2,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		645								
		1155								
Итого за Обед			24,90	22,36	82,35	625,47	63,00	294,00	85,00	6,00
Итого за день			39,00	35,36	194,35	1224,77	217,00	540,00	141,00	8,38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион:

меню ОВЗ

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	13	14	15
Завтрак 1										
№243 сб 2017г	Сосиска отварная	60	7,00	14,00	0,20	175,76	31,00	97,00	13,00	1,00
№160 сб 2007	Икра из свеклы	60	2,00	3,00	9,00	69,20	24,00	38,00	20,00	1,00
№304 сб.2017	Каша пшенная	150	6,00	8,00	36,00	232,80	15,00	127,00	45,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		525								
Итого за Завтрак 1			18,90	27,36	83,75	672,79	93,00	303,00	96,50	3,69
Обед										
№162 сб 2017	Суп картофельный с горохом	225	8,00	8,00	21,00	183,80	16,00	32,00	8,00	

№499,02 сб 2017	Котлета рубленая из птицы 3	60	15,00	14,00	14,00	239,20	17,00	13,00	19,00	1,00
№165 сб 2017	Рис отварной	120	10,00	10,00	35,00	263,00	7,20	66,00	21,60	0,00
№64 сб 2017	Салат из свежей капусты	30	1,00	2,00	3,00	33,40	4,00	13,00	4,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		715								
		1240								
Итого за Обед			37,90	36,36	111,55	914,43	63,20	168,00	67,60	2,00
Итого за день			56,80	63,72	195,30	1587,22	156,20	471,00	164,10	5,69

Рацион:
меню ОВЗ

День: пятница
Неделя: 2

Возраст: 7-11;

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	12	0	14	15
Завтрак 1										
№13034 сб 2017	Сыр	20	5,00	5,00	0,00	65,00	200,00	0,00	9,00	0,00
№239 сб 2017	Тефтели рыбные 2	50	8,00	7,00	8,00	125,40	20,00	28,00	8,00	1,00
№312,02 сб 2017	Пюре картофельное 2	175	9,00	12,00	33,00	269,40	41,00	96,00	33,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	40	3,80	2,36	23,55	137,33	11,00	37,00	14,50	0,69
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	215	0,10	0,00	15,00	57,70	12,00	4,00	4,00	0,00
		500								
Итого за Завтрак 1			25,90	26,36	79,55	654,83	284,00	165,00	68,50	2,69

2 015	Суп картофельный с крупой (пшено)	230	8,00	8,00	26,00	202,80	29,00	68,00	24,00	1,00
№466,01 сб 2017	Котлета из говядины/свинины	60	14,00	15,00	14,00	244,20	15,00	106,00	19,00	2,00
№514,01сб 2017	Каша гречневая вязкая	110	20,00	15,00	18,00	283,40	4,00	2,00	0,00	0,00
№13049 сб 2017	овощи по сезону (огурец соленый)	20	4,00	0,00	0,80	19,04	4,00	4,00	3,00	0,00
№376 сб 2017	Чай с сахаром 2	235	0,10	0,00	15,00	57,70	5,00	8,00	4,00	1,00
№13105 сб 2017	Хлеб 1	45	3,80	2,36	23,55	137,33	7,00	40,00	11,00	1,00
		700								
		1200								
Итого за Обед			49,90	40,36	97,35	944,47	64,00	228,00	61,00	5,00
Итого за день			75,80	66,72	176,90	1599,30	348,00	393,00	129,50	7,69