

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ ПОЗДНЕЕВСКОЙ СОШ

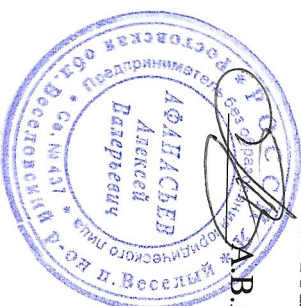
П.А. ПОРЯДНАЯ



УТВЕРЖДАЮ

ИП А.В. ФАНАСЬЕВ

А.В. ФАНАСЬЕВ



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В

МБОУ ПОЗДНЕЕВСКОЙ СОШ

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

День/неделя: Понедельник-1

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
75М	Свежий помидор	30	0,660	0,120	2,280	3,000	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540				
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	200,000	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199			
268М,330 М	Биточка (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	90,000	25,810	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673		
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	150,000	12,600	151,404	0,160	25,938	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225			
342М	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	180,000	5,000	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857		
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780			
	Итого за Обед	710	23,913	23,847	98,416	61,010	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074			

День/неделя: Вторник-1

Обед																		
ОБЕД																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45М	Овощи соленые	60	0,924	3,050	5,617	60,000	3,000	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333			
97М	Суп картофельный	200	4,986	3,085	16,047	200,000	6,700	112,413	0,131	19,648	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198			
229М,143 М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14,190	12,742	16,492	190,000	45,310	238,740	0,226	28,674	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466			
350М/сж	Чай черный	180	0,268	0,044	20,312	180,000	3,000	83,120	0,007	3,300	0,066	9,740	6,600	5,720	0,152			
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780			
	Итого за Обед	690	24,848	19,561	85,716	61,010	622,076	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729			

День/неделя: Среда-1

Обед																		
Обед																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
96М	Расольник ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	200,000	6,600	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008		
	Плов из птицы с рисом	250	29,830	15,090	47,660	250,000	46,010	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738		
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	180,000	5,400	82,800	0,018	36,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520			

	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	690	40,104	20,965	107,042			825,156	0,356	56,834	22,800	6,045	72,586	287,661	83,504	5,846
День/неделя: Четверг-1																

Обед																
23М	Салат из свежих помидоров	60	0,669	4,110	2,782	60,000	6,000	52,024	0,033	12,150		2,089	10,360	19,380	10,560	0,499
88М	Пиц из свежей капуста с картофелем и сметаной	200	2,229	6,213	10,013	200,000	5,800	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
267К/сез,3	Оладьи из печени с морковью со смет.соусом	100	11,731	8,112	12,358	100,000	26,270	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
30М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	150,000	10,000	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
457К	Какао	180	0,180	0,036	20,034	180,000	9,940	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	750	27,779	25,672	110,770			786,625	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,409	215,286	11,705
День/неделя: Пятница-1																

Обед																
52М	Салат из свежкля отварной	60	0,855	4,053	5,016	60,000	4,300	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
151К/сез	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	200,000	25,470	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
202М	Макаронны отварные с сыром	200	12,120	12,400	32,987	200,000	23,240	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
348М	Компот из сухофруктов	180	0,414	0,090	25,816	180,000	5,000	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	24,554	22,105	102,427			710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,587	89,116	4,970
День/неделя: Понедельник-2																

Обед																
20М	Салат из соевых овощей	60	0,420	3,656	1,140	30,000	3,000	38,968	0,018	4,200		1,644	10,200	18,072	8,400	0,300
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6,574	6055,000	13,716	200,000	13,000	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
#####	Котлета из свинины	90	14,493	13,547	4,151	75,000	26,410	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	150,000	12,600	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Чай черный	180	0,900	0,180	18,180	180,000	3,000	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

	Хлеб пшеничный	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	30,162	60,78,464	86,644		61,010	740,680	0,466	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399
День/неделя: Вторник-2															

Обед															
71М	Капуста квашеная	0,420	0,060	1,140	30,000	3,000	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
98М	Щи из картофеля с крупой	1,508	4,256	8,256	200,000	5,800	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/сж	Плов из птицы	21,355	14,253	37,607	250,000	46,010	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
342М	Компот из свежих яблок	0,056	0,056	15,344	180,000	3,200	62,440	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб пшеничный	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	27,819	19,265	89,595		61,010	641,420	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,080	98,520	4,309
День/неделя: Среда-2															

Обед															
52М	Салат из свежесы отварной	0,855	4,053	5,016	60,000	4,300	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
103М/сж	Суп картофельный	4,612	3,877	16,449	200,000	6,700	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439
234М,331М	Биточки (говядина)	8,829	8,083	12,253	90,000	25,810	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872
321М	Капуста тушеная	3,892	5,354	21,272	150,000	16,200	157,494	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830
349М	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	27,090	180,000	5,000	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630
	Хлеб пшеничный	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	23,370	22,061	109,528		61,010	741,088	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149
День/неделя: Четверг-2															

Обед															
	Икра кабаквовай(г/о)	1,000	7,000	4,200	50,000	6,000	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
99М	Суп гороховый	1,478	4,207	8,844	200,000	12,000	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
239М/сж	Жаркое по-домашнему	14,782	22,273	20,814	200,000	37,010	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
	Чай черный	0,900	0,180	18,180	180,000	3,000	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780

		Итого за Обед																	
День/неделя: Пятница-2		22,640	34,300	79,286		61,010	713,097	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,229	106,243	7,992				
Обед																			
67М	Винегрет овощной	0,764	6,099	4,455	60,000	9,000	76,346	0,030	5,700		2,727	13,680	25,160	11,550	0,478				
15К	Суп с лапшой	5,567	7,129	9,898	200,000	10,000	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654				
294М, 36М	Котлеты рубленые из птицы	11,63	8,63	11,95	75,00	23,01	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,06				
302М/сж	Рис отварной	3,808	3,078	40,006	150,000	11,000	202,952	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551				
342М	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	25,085	180,000	5,000	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857				
	Хлеб пшеничный	3,160	0,400	19,320	40,000	2,000	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	1,320	0,240	7,928	20,000	1,000	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780				
	Итого за Обед	26,390	25,715	118,645		61,010	815,221	0,322	12,089	72,929	7,207	90,757	335,745	92,839	5,176				

