Калошина Валентина Михайловна

C=RU, S=Брянская область, L=с.Усожа, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УСОЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, СНИЛС=03191320007, ИНН=321800568772, E=rookom@mail.ru, G=Валентина Михайловна, SN=Калошина, CN=Калошина Валентина Михайловна

Утверждаю:
Директор МБОУ Усожской СОШ
_____ Калошина В.М.

Двухнедельное перспективное меню
на 2024-2025гг.
МБОУ Усожской средней общеобразовательной школы

Сезон: осеннее-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества				Витамины				Эн.ц. ккал.
			Белки	Жиры	Угле воды	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
Первая неделя														
1 день														
	Завтрак													
168	Каша гречневая	160/5	3,4	3,96	27,8	8,6	5,9	38,6	0,36	0,04	0,0	20,00	0,0	161
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/сыр Российский	50/15	6,2/2,32	0,8/3,32	49,7	13,5	19,4	42,0	0,88	0,05	0,0	0,09	2,0	112,02
	Итого		8,61	5,88	75,37	28,1	25,3	80,6	1,64	0,09	0,0	20,09	2,0	361
	Обед													
33	Овощи свежие резаные (огурцы)	60	0,86	3,65	5,02	21,09	12,54	24,58	0,8	0,0	5,7	0,0	0,25	56,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	22,25	0,8	38,1	18,46	0,05	18,46	0,0	0,0	84,75
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	4,86	21,12	44,60	1,11	0,07	0,0	25,20	0,0	168,45
591	Гуляш	80	8,32	13,0	17,96	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0,0	0,0	0,0	180,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		18,75	29,42	83,62	77,6	53,46	173,2	22,21	0,12	24,16	25,203	1,1	581,74
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Пряник «Зимние цветы»	40	1,92	1,12	31,08	0,36	0,0	20,0	0,24	0,04	0,0	0,0	0,0	134,4
	Итого		9,58	6,73	80,92	19,34	67,5	20,0	4,59	0,04	0,0	0,0	0,0	392,85
Итого за день			36,94	42,03	239,91	125,04	146,26	273,8	28,44	0,25	24,16	45,29	3,1	1334,59
2 день														
	Завтрак													
463	Сырники из творога со сметаной	150/15	7,72	6,53	24,5	46,0	58,0	29,40	2,0	0,02	0,0	20,00	0,00	169
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14,0	6,0	0	0	0,4	0	0,0	0	0	28
	Хлеб пшеничный/масло	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	6,0	3,9	45	0,3	0,04	0,0	5,0	1,5	89,02

	сливочное													
	Итого		8,17	10,07	60,97	58	61,9	74,4	2,70	0,06	0,0	25,0	1,5	322,13
	Обед													
43	Овощи свежие резаные (помидоры)	60	0,85	3,05	5,41	22,42	9,1	14,83	0,31	0,01	19,47	0	0	52,44
206	Суп с бобовыми	250	2,69	2,84	17,14	24,6	27,0	53,32	1,09	0,09	8,25	0	0	104,75
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,5	250,2	3,95	0,22	0,0	0,02	0	230,45
608	Котлета мясная	80	7,78	5,78	7,85	21,88	16,06	133,1	0,75	0,12	0,08	23,00	0	114,38
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	-0,0	0,003	1,1	64
	Итого		16,68	13,78	72,14	116,08	82,91	306,5	3,56	0,4	45,97	53,603	1,1	600,51
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
1107	Булочка школьная	50	1,1	1,3	30,9	0,3	0,6	15	0,18	0,2	0,0	0,0	0,0	142
	Итого		3,62	5,26	73,87	11,0	17,0	15,0	0,94	0,2	0,0	0,0	0,0	331
Итого за день			28,47	29,11	206,98	185,08	161,81	395,9	7,2	0,66	45,97	78,6	6,6	1253,95
	3 день													
	Завтрак													
679	Каша манная со сливочным маслом	150/5	6,6	5,72	37,88	16,64	47,34	194,4	1,55	0,13	0,0	0,02	0,0	229,5
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	13,5	19,4	42	0,88	0,05	0,0	0,09	2,0	89,02
	Итого		11,81	7,64	85,45	36,14	66,74	236,4	2,83	0,18	0,0	0,11	2,0	429,5
	Обед													
38	Икра из свеклы	100	1,08	0,18	8,62	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	0,00	0,05	40,4
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	45,3	47,35	141,2	1,26	0,08	9,11	12,0	0,0	167,25
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	12,98	67,5	250,2	3,95	0,22	0,0	0,02	0,0	230,45
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	0,0	272,31
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		36,88	26,39	100,9	119,16	164,85	680,3	12,19	6,75	40,97	18,04	1,15	774,41
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	3,54	22,47	6,0	3,9	45,0	0,3	0,04	0,0	5,0	1,5	125,13

	Итого		9,64	10,05	60,02	214,03	34,08	45,0	1,34	0,04	1,14	5,0	1,5	334,63
Итого за день			58,33	44,08	246,37	369,33	265,67	961,7	16,36	6,97	42,11	23,15	4,65	1538,54
	4 день													
	Завтрак													
421	Макароны запеченные с сыром	150/80	2,4/5,5	4,0/1,2	28,97	27,7/0,8	16,4	50,60	0,36	0,02	0,0	20,00	0,0	281
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/сыр Российский	50/15	6,2/2,32	0,8/3,32	49,7	0,3	0,6	15,0	0,18	0,2	0,0	0,0	0,0	112,02
	Итого		3,62	5,26	73,87	11,0	17,0	65,6	0,94	0,22	0,0	20,00	0,0	391
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,0	0,0	56,88
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	44,38	26,25	42,58	1,19	0,04	10,29	0,0	0,0	102,5
326	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	36,98	27,75	103,9	1,01	0,16	18,17	30,60	0,0	137,25
245	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	13,5	10,4	67,4	0,57	0,04	0,28	3,00	0,0	74
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		22,02	15,68	177,71	227,76	79,85	242,2	3,68	0,3	34,89	33,603	1,1	462,63
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Пряник «Зимние цветы»	40	1,92	1,12	31,08	0,36	0,0	20,0	0,24	0,04	0,0	0,0	0,0	134,4
	Итого		7,84	7,65	69,58	52,36	58,0	20,0	2,64	0,04	0,0	0,0	0,0	331,4
Итого за день			33,48	28,59	321,16	291,12	154,85	327,8	7,26	0,56	34,89	53,6	1,1	1125,03
	5 день													
	Завтрак													
469	Запеканка из творога	150/5	7,46	5,61	35,84	12,98	67,5	250,2	3,95	0,22	0,0	0,02	0,0	230,45
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
1107	Булочка школьная	50	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	6,0	3,9	45	0,3	0,04	0,0	5,0	1,5	89,02
	Итого		9,91	9,15	72,31	24,98	71,4	295,2	4,65	0,26	0,0	5,02	1,5	383,58
	Обед													
126	Икра из свеклы	100	2,35	4,6	12,33	38,24	29,63	60,73	1,77	0,03	6,72	0,0	0,0	100,1
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,18	2,84	14,29	24,0	26,65	53,36	0,96	0,09	8,25	0,0	0,0	91,5

304	Плов из птицы	80/130	20,3	17,0	35,69	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,0	0,0	377
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		17,47	27,76	99,25	96,34	91,68	293,2	4,93	0,19	14,97	0,003	1,1	623,8
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Вафли «Сливочные»	30	1,1	1,3	30,9	0,3	0,6	15	0,18	0,2	0,0	0,0	0,0	142
	Итого		4,7	5,26	72,73	14,9	6,5	15,0	0,94	0,2	0,0	0,0	0,0	331
Итого за день			32,08	42,17	244,29	136,22	169,58	603,4	10,52	0,65	14,97	5,203	2,6	1338,38
Вторая неделя														
6 день														
	Завтрак													
194	Рис припущенный /сосиска отварная	150/80	2,4/5,5	4,0/1,2	28,97	27,7/0,8	16,4	50,60	0,36	0,02	0,0	20,0	0,0	281
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	0,36	0,0	20,0	0,24	0,04	0,0	0,0	0,0	89,02
	Итого		8,72	6,84	82,96	23,0	47,34	49,4	2,19	0,06	0,0	0,0	0,0	398,02
	Обед													
81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,0	0,0	0,0	83,2
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	25,85	31,13	61,44	1,18	0,11	12,0	0,0	0,0	101,25
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	4,86	21,12	44,6	1,11	0,07	0,0	25,2	0,0	168,45
608	Биточки мясные	80	7,78	5,78	7,85	21,88	16,06	133,1	0,75	0,08	0,08	23,00	0,0	114,38
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	12,0	0,0	2,4	0,8	0,02	0,0	0,0	0,0	131
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		19,52	18,68	93,6	109,69	85,51	273,5	4,42	0,32	37,08	48,203	1,1	662,28
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Печенье «Топленое молоко»	30	2,25	3,54	22,47	6,0	3,9	45	0,3	0,04	0,0	5,0	1,5	125,13
	Итого		8,48	4,82	57,51	210,53	32,73	45,0	1,01	0,04	1,14	5,0	1,5	318,63
Итого за день			36,72	30,34	234,07	343,22	165,58	367,9	7,62	1,72	38,22	53,203	2,6	1372,81
7 день														
	Завтрак													
0726	Каша овсяная	200/15	5,6	15,6	25,0	8,6	5,9	38,6	0,36	0,04	0,0	20,00	0,0	161

	молочная с маслом													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	0,3	0,6	15	0,18	0,2	0,0	0,0	0,0	89,02
	Итого		4,7	5,26	72,73	14,9	6,5	53,6	0,94	0,24	0,0	20,0	0,0	331
	Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,4	24,6	27,0	53,32	1,09	0,09	8,25	0,0	0,0	104,75
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	21,96	43,99	143,5	1,73	0,28	31,5	37,8	0,0	213,53
519	Сосиска отварная	80	8,32	16,0	16,96	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0,0	0,0	0,0	179,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		16,09	25,68	95,58	75,96	89,99	325,4	4,66	0,42	39,75	37,8	1,1	589,48
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Пряник «Зимние цветы»	40	1,92	1,12	31,08	0,36	0,0	20,0	0,24	0,04	0,0	0,0	0,0	134,4
	Итого		4,44	5,08	74,05	11,06	16,4	20,0	1,0	0,04	0,0	0,0	0,0	323,4
Итого за день			25,23	36,02	242,36	101,92	112,8	399,0	6,6	0,7	39,75	57,8	1,1	1243,88
	8 день													
	Завтрак													
417	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200/5	6,2/2,32	8,33	35,09	46,0	58,0	29,4	2,0	0,02	0,0	0,0	0,0	241,11
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/сыр Российский	50/15	6,2/2,32	0,8/3,32	49,7	6,0	3,9	45,0	0,3	0,08	0,0	11,0	3,5	112,02
	Итого		8,17	10,07	60,97	58,0	61,9	74,4	2,7	0,1	0,0	11,0	3,5	322,13
	Обед													
38	Винегрет из овощей	100	1,08	0,18	8,62	24,28	30,75	44,0	1,08	0,05	6,25	0,0	0,0	40,4
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	44,38	26,25	42,5	1,19	0,04	10,29	0,0	0,0	102,5
304	Плов с курицей	80/130	20,3	17,0	35,69	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48,0	0,0	377
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		25,49	22,45	196,26	123,96	107,5	200,7	4,86	0,08	17,55	48,003	1,1	611,9
	Полдник													

943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Вафли «Сливочные»	30	1,1	1,3	30,9	0,3	0,6	15	0,18	0,4	0,0	0,0	0,0	142
	Итого		6,82	5,82	71,35	11,16	21,72	15	1,69	0,4	0,0	0,0	0,0	338,45
Итого за день			40,48	38,34	328,58	193,12	191,12	290,1	9,25	0,58	17,55	59,003	6,6	1272,48
9 день														
	Завтрак													
1072	Пельмени со сливочным маслом	150/5	24,0	26,1	44,05	34,5	26,0	1,8	156,0	0,34	0,0	0,02	0,0	430,0
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	0,36	0,0	45,0	0,24	0,04	0,0	5,0	1,5	89,02
	Итого		9,58	6,73	80,92	19,34	67,5	295,2	4,59	0,64	0,0	5,02	1,5	547,02
	Обед													
43	Овощи свежие резаные (огурцы)	60	0,85	3,05	5,41	22,42	9,1	14,83	0,31	0,01	19,47	0,0	0,0	52,44
204	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,58	23,05	25,0	50,04	0,89	0,08	8,25	0,0	0,0	90,75
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	36,98	27,75	103,9	1,01	0,16	18,17	30,6	0,0	137,25
288	Фрикадельки в томатном соусе или сметане	80	8,32	16,0	16,96	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0,0	0,0	0,0	172,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,003	1,1	64
	Итого		27,91	28,84	71,9	117,01	90,86	297,3	4,93	0,3	47,17	30,603	1,1	540,64
	Полдник													
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Пряник «Зимние цветы»	40	1,92	1,12	31,08	0,36	0,0	20	0,24	0,04	0,0	0,0	0,0	134,4
	Итого		9,37	7,97	68,29	208,76	37,03	20	1,32	0,04	1,14	0,0	0,0	345,9
	Итого за день		46,86	43,54	221,11	345,11	195,39	612,5	10,84	0,98	48,31	35,62	2,6	1279,39
10день														
	Завтрак													
19	Макаронные изделия/мясная котлета	200/100	7,94/8,3	8,21/12,9	53,13/8,2	49,7/23,92	5,9	38,6	0,36	0,04	0,0	20,0	0,0	161
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб пшеничный/масло	50/10	6,2/0,1	0,8/8,3	49,7/23,92	13,5	19,4	42,0	0,88	0,5	0,0	0,09	2,0	89,02

	сливочное													
	Итого		8,61	5,88	75,37	28,1	25,3	80,6	1,64	0,54	0,0	20,09	2,0	361
	Обед													
33	Винегрет из овощей	60	0,86	3,65	5,02	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,0	0,0	56,34
209	Суп с мясными фрикадельками	250	1,75	4,89	8,49	22,25	0,8	38,1	18,46	0,05	18,46	0,5	0,0	84,75
3212	Рагу из овощей	150	5,52	4,52	26,45	4,86	21,12	44,6	1,11	0,07	0,0	25,2	0,0	168,45
536	Сосиска отварная	80	8,32	16,0	16,96	19,2	16,0	127,2	1,44	0,03	0,0	0,0	0,0	179,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	0,0	0,02	0,0	0,03	1,1	64
	Итого		18,75	29,42	83,62	77,6	53,46	211,3	22,21	0,18	24,16	25,23	1,1	580,74
	Полдник													
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	14,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	28
	Вафли «Артек»	40	1,92	1,12	31,08	0,36	0,0	15	0,24	0,2	0,0	0,0	0,0	134,4
	Итого		9,58	6,73	80,92	19,34	67,5	15,0	4,59	0,2	0,0	0,0	0,0	162,4
	Итого за день		36,94	42,03	239,91	125,04	146,26	306,9	28,44	1,12	24,16	45,32	3,1	1104,14