Утверждаю:

Директор МБОУ Усожской СОШ

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

Калошина В.М.

Двухнедельное перспективное меню

на 2024-2025гг.

МБОУ Усожской средней общеобразовательной школы

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория : с 11 до 18 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													
417	Каша манная вязкая со сливочным маслом	200/5	6,08	5,92	27,6	132,53	30,0	38,6	0,533	0,04	1,8	20,0	0,0	178,66
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42,0	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		10,08	7,42	68,3	158,43	42,0	80,6	1,553	0,09	4,7	20,09	2,0	361,66
	Обед													
90	Овощи свежие резаные (огурцы)	50	2,7	7,3	4,8	5,75	2,5	40,9	0,4	0,02	-	0,0	0,0	95
196	Щи из свежей капусты с	250	3,8	4,1	10,6	19,0	10,0	176,5	0,4	0,1	17,0	15,0	0,0	93

	картофелем													
442	Макароны отварные	200	7,06	6,4	52,0	28,0	26,0	44,6	0,8	0,07	-	25,2	0,0	278,6
591	Гуляш	100	8,6	11,7	7,25	9,9	6,0	159	0,02	0,04	0,9	0,0	0,0	125
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		24,46	29,86	102,35	82,85	53,5	422,4	2,62	0,25	19,9	40,2	1,1	713,6
	2 день													
	Завтрак													
411	Каша овсяная вязкая со сливочным маслом	200/5	13,2	17,4	64,93	132,56	30,56	38,6	0,536	0,04	2,6	20,0	0,0	454
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42,0	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		17,2	18,9	105,6	158,46	42,56	80,6	1,556	0,09	5,5	20,09	2,0	637
	Обед													
81	Овощи свежие резаные (помидоры)	50	0,7	2,55	4,45	52,0	6,75	40,9	0,3	0,02	7,81	0,0	0,0	43,5

206	Суп с бобовыми	250	4,4	3,8	18,2	91,08	31,33	66,7	1,0	0,11	0,25	0,0	0,0	131
678	Каша гречневая	200	4,5	11,86	46,0	42,0	39,1	202	2,2	0,11	5,44	0,02	0,0	312
608	Котлета мясная (п/ф)	100	8,3	12,9	8,2	18,7	13,9	166,38	0,73	0,1	-	28,8	0,0	192
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		20,2	31,47	104,5	223,98	100,05	477,3	5,23	0,36	15,5	28,82	1,1	800,5
	3 день													
	Завтрак													
411	Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	200/5	6,53	1,73	41,73	132,56	30,0	216	0,536	0,14	2,6	0,02	0,0	270,6
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42,0	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		10,53	3,23	82,43	158,46	42,0	258	43,556	0,19	49,056	0,11	2,0	453,6
	Обед													
95	Винегрет из овощей	75	1,1	10,1	3,2	78,0	10,125	44,0	0,045	0,05	11,715	0,0	0,0	108

225	Суп картофельный рыбный	250	15,5	6,0	24,0	42,0	46,0	176	1,3	0,1	12,0	15,0	0,0	208
436	Жаркое по-домашнему	200	7,86	7,46	58,4	50,0	124,9	278	3,86	0,24	3,2	0,02	0,0	316
924	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	36,1	21,0	25,5	2,4	0,75	0,02	0,75	0,0	0,0	131
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		41,36	31,62	157,6	225,6	225,225	742	10,755	6,83	37,865	20,86	1,1	950
	4 день													
	Завтрак													
411	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200/5	4,26	17,06	42,4	2,6	132,56	67	30,0	0,03	0,536	20,0	0,0	240
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42,0	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		8,26	18,56	83,1	28,5	144,56	109	31,02	0,08	3,436	20,09	2,0	423
	Обед													
103	Винегрет	75	1,4	7,5	6,4	8,625	3,75	44,9	0,6	0,06	-	0,0	0,0	98

	овощной													
194	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,21	13,07	65,0	30,0	53,2	1,3	0,05	-	0,0	0,0	105,7
326	Пюре картофельное	200	4,26	9,06	29,6	54,6	40,0	115	14,0	0,18	7,46	34,0	0,0	218,6
501	Рыба припущенная	100	11,2	4,7	-	50,06	64,53	84,2	1,13	0,05	1,0	3,75	0,0	99
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		21,16	26,83	76,77	198,485	147,28	298	18,03	0,36	10,46	37,75	1,1	643,3
	5 день													
	Завтрак													
257	Суп молочный с крупой рисовой	250	5,8	5,7	20,5	33,75	19,5	172	1,25	0,08	6,625	38,25	0,0	145
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		9,8	7,2	61,2	59,65	31,5	214	2,27	0,13	9,525	38,34	2,0	328
	Обед													

90	Икра из свеклы	100	1,3	3,7	6,9	0,05	0,005	91,2	-	0,05	-	0,0	0,0	66
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,3	4,2	17,1	91,08	31,33	66,7	1,0	0,11	8,58	0,0	0,0	110
304	Плов из птицы	200	8,6	11,7	7,25	9,9	6,0	159	0,02	0,04	0,9	0,0	0,0	125
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		26,0	22,99	51,76	136,53	56,65	363	3,07	0,29	12,61	25,2	1,1	501,5
Вторая неделя														
	6 день													
	Завтрак													
411	Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	200/5	4,9	1,3	31,3	132,56	30,0	216	0,536	0,14	2,6	0,02	0,0	203
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		8,9	2,8	72,0	158,46	42,0	258	1,556	0,19	5,5	0,11	2,0	386
	Обед													

81	Овощи свежие резаные (огурцы)	50	0,7	2,55	4,45	52,0	6,75	40,9	0,3	0,02	7,81	0,0	0,0	43,5
208	Суп картофельный	250	7,1	19,8	10,0	19,0	10,0	76,8	0,4	0,14	17,0	0,0	0,0	160
442	Макароны отварные	200	7,06	6,4	52,0	28,0	26,0	44,6	0,8	0,07	-	25,2	0,0	278,6
608	Биточки мясные	100	9,0	13,9	10,5	23,9	20,6	226	0,66	0,18	1,25	399	0,0	187
924	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	36,1	21,0	25,5	2,4	0,75	0,02	0,75	0,0	0,0	131
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		26,26	43,01	125,7	148,1	91,85	392	2,91	0,45	26,81	424,2	1,1	864,1
	7 день													
	Завтрак													
417	Каша манная вязкая со сливочным маслом	200/5	6,08	5,92	27,6	132,53	30,0	38,6	0,533	0,04	1,8	20,0	0,0	178,66
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125

	Итого		17,2	18,9	105,6	158,43	42,0	80,6	1,553	0,09	4,7	20,09	2,0	361,66
	Обед													
233	Суп с макаронными изделиями	250	4,4	3,8	18,2	19,0	10,0	66,6	0,4	0,11	17,0	0,0	0,0	131
326	Капуста тушеная	200	4,26	9,06	29,2	76,0	54,0	159	1,6	0,31	16,0	42,0	0,0	218,6
519	Сосиска отварная	100	16,2	11,1	4,05	18,7	13,9	166	0,73	0,1	-	28,8	0,0	179
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		27,16	24,32	79,15	133,9	86,9	393	3,73	0,54	35,0	70,8	1,1	596
	8 день													
	Завтрак													
442	Макароны отварные с сахаром	200/10	7,06	6,4	52,0	28,0	26,0	0,34	0,8	0,01	-	0,05	0,0	278,6
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		11,06	7,9	92,7	53,9	38,0	42,3	1,82	0,06	2,9	0,14	2,0	461,6

	Обед													
95	Винегрет из овощей	75	1,1	10,1	3,2	78,0	10,125	44	0,045	0,05	11,715	0,0	0,0	108
194	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,21	13,07	65,0	30,0	53,2	1,3	0,05	-	0,0	0,0	105,7
705	Плов с курицей	150/37,5	15,6	10,4	42,2	18,7	33,2	249	22,0	0,08	0,9	60,0	0,0	315
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		21,0	26,07	86,17	181,9	82,325	347	24,345	0,2	14,615	60,0	1,1	650,7
	9 день													
	Завтрак													
411	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200/5	4,26	17,06	42,4	2,6	132,56	67	30,0	0,03	0,536	20,0	0,0	240
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Булочка сдобная	50	6,2	6,6	10,2	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	124
	Итого		10,66	23,66	67,6	28,5	144,56	109	31,02	0,08	3,436	20,09	2,0	422
	Обед													

90	Овощи свежие резаные (помидоры)	50	2,7	7,3	4,8	5,75	2,5	40,9	0,4	0,02	-	0,0	0,0	95
204	Суп картофельный с крупой рсовой	250	3,8	4,1	10,6	19,0	10,0	176	0,4	0,1	17,0	15,0	0,0	93
326	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	41,0	30,0	115	10,5	0,18	5,6	34,0	0,0	164
288	Фрикадельки в томатном соусе или сметанном соусе	100	8,6	11,7	7,25	9,9	6,0	159	0,02	0,04	0,9	0,0	0,0	125
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		29,4	26,66	70,0	96,75	61,4	492	12,77	0,36	28,71	49	1,1	875
	10 день													
	Завтрак													
411	Каша пшенная вязкая со сливочным маслом	200/5	4,90	1,3	31,3	132,56	30,0	216	0,536	0,14	2,6	0,02	0,0	203
1026	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	16,0	6,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	58

	Булочка сдобная	50	3,8	1,5	25,7	9,9	6,0	42	0,02	0,05	0,9	0,09	2,0	125
	Итого		8,9	2,8	72,0	158,46	42,0	258	1,556	0,19	5,5	0,11	2,0	386
	Обед													
103	Винегрет овощной	75	1,4	7,5	6,4	8,625	3,75	44,9	0,6	0,06	-	0,0	0,0	98
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,91	6,16	24,57	91,08	31,33	76,8	1,0	0,14	8,58	0,0	0,0	213,4
3212	Рагу из овощей	200	7,86	7,46	58,4	50,0	124,9	278	3,86	0,24	3,2	0,02	0,0	316
536	Сосиска отварная	100	9,0	13,9	10,5	23,9	20,6	226	0,66	0,18	1,25	399	0,0	187
924	Компот из свежих яблок	200	0,3	-	36,1	21,0	25,5	2,4	0,75	0,02	0,75	0,0	0,0	131
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,36	12,7	4,2	3,0	1,4	-	0,02	-	0,003	1,1	64
	Итого		42,07	29,18	161,37	176, 655	193,73	629	24,21	0,66	13,505	399,02	1,1	945,4