



Л.А. Латышева



Шапошникова С.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 1 по 4 кл.

Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ,

Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осенне-зимний
2025-2026 г.г.

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя:

День: понедельник
1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	/	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
№ 457	Тефтели мясная	60/30	7	14	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61
271 сб. 2017	Каша гречневая	150	8,3	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
№ 587	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3
376 сб. 2017	Компот из сухофруктов	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	
Итого		500	20,2	25,46	116,55	813,43	0,445	8,37	266,8	2,85	76,01	317,5	66,76	3,81	333,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя:

День: вторник
1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	/	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
15 сб. 2017	Сыр	20	5	5		65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	596,19
181 сб. 2017	Каша молочная из манной крупы	200/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	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
382 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	57,7	0,01	0,12	34,5	0,08	11,1	2,8	4	0	38,7
Итого		505	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:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб.2017	Поджарка куриная	50/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89	132	172	27	1	
132 сб. 2012	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
	Овощи по сезону	30													
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2011	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		535	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
279 сб. 2011	Котлета мясная	60	7	14	0,2	175,76	0,12	0,89	34,15	0,16	31	97	13	1	54,7
312 сб. 2011	Макароны отварные	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0	24	38	20	1	8,78
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	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
№ 587	Соус томатный	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3
376 сб. 2011	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		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

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
239 сб. 2011	Тефтели рыбные 2	60/40	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2
312 сб. 2011	Картофельное пюре	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0	23	16	8	0	35,69
	Овощи по сезону	30													
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	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
376 сб. 2011	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		555	21,56	20,03	86,47	606,8	0,526	31,78	31,75	4,35	81	122	54,5	2,55	124,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
№ 304	Котлета куриная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	284,61
	Каша гречневая	150													
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	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
№ 587	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3
376 сб. 2011	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		510	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:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
15 сб. 2017	Бутерброд с маслом сливочным	40	5	5	0	65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	596,19
181 сб. 2017	Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9	0,02	119	108	18	0		
382 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	58	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0	38,7
		475	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
223 сб.2017	Тефтели мясные	60/30	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
№160 сб. 20	Макароны отварные	120	3	9,16	22	178,04	0	0,09		41	96	33	1		
	Овощи по сезону	30													
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		485	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:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2011	Печень по-строгановски	50/40	6	8	7	122,6	0,06	0,73	20,1	0,32	10	18	14	1	35,62
312 сб. 2011	Каша гречневая	120	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0	24	38	20	1	8,78
	Овощи по сезону	30													
ТУ 9115-001	Хлеб пшеничный, ржаной	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
376 сб. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		500	13,74	19,62	107,95	653,45	0,356	3,21	37,55	2,36	74	163	45,9	2,99	74,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб.2017	Рыба жареная	50	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4
312 сб. 2011	Пюре картофельное	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1	
ТУ 9115- № 587	Хлеб пшеничный, ржаной Овощи по сезону	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
376 сб. 2011	Чай с сахаром	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3
Итого		505	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	68,5	2,69	25,4

Бух. Калькулятор:

Повар: