

УТВЕРЖДАЮ



Латышева



Шапошникова С.С.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание ( завтрак ) для детей

из малообеспеченных 5 по 11 кл.

семей учащихся с

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 среднего образования  
Неделя: День: понедельник  
Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |      | РЭ     |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|------|--------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е                         | Са    | Р     | Mg   | Fe   |        |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   |                           | 12    | 13    | 14   | 15   |        |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |        |   |               |       |      |                           |       |       |      |      |        |
| 223 сб. 2017            | Гёфтели мясные                    | 60/30           | 12                   | 9     | 98     | 501                                       | 0,08          |       |      | 1,89                      | 132   | 172   | 27   | 1    |        |
| 312 сб. 2017            | Каша гречневая                    | 150             | 2                    | 3     | 9      | 69,2                                      | 0,01          | 0,69  | 4    | 0                         | 24    | 38    | 20   | 1    | 8,78   |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | Хлеб пшеничный, ржаной            | 1/25            | 3,8                  | 2,36  | 23,55  | 137,33                                    | 0,23          | 1,42  | 1,2  | 1,77                      | 11    | 37    | 14,5 | 0,69 | 3      |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4   | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922 | 0,94                      | 0     | 0     | 10,4 | 0    | 648,3  |
| 376 сб. 2017            | Компот из сухофруктов             | 200             | 0,1                  |       | 15     | 57,7                                      | 0,03          |       |      | 0,26                      | 11,1  | 2,8   | 4    | 0    |        |
| Итого                   |                                   | 495             | 18,74                | 14,48 | 185,95 | 923,19                                    | 0,74          | 52,87 | 5927 | 4,86                      | 178,1 | 249,8 | 75,9 | 2,69 | 660,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: День: вторник  
Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |      | РЭ     |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|------|-------|---------------------------|-------|-------|------|------|--------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |   | В1            | С    | А     | Е                         | Са    | Р     | Mg   | Fe   |        |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7   | 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<br>12123357 | 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      |
| 376 сб. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |       | 15    | 57,7                                      | 0,03          |      |       | 0,26                      | 11,1  | 2,8   | 4    | 0    |        |
| Итого                   |                                   | 490             | 12,9                 | 15,36 | 67,55 | 458,23                                    | 0,35          | 3,42 | 78,21 | 2,9                       | 341,1 | 147,8 | 45,5 | 0,69 | 615,24 |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для среднего образования

Неделя: День: среда 1

Сезон: Все Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |      | РЭ    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|------|-------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е                         | Са    | Р     | Mg   | Fe   |       |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   |                           | 12    | 13    | 14   | 15   |       |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |        |   |               |       |      |                           |       |       |      |      |       |
| 223 с6. 2017            | Поджарка куриная                  | 50/30           | 13                   | 11    | 89     | 489,2                                     | 0,08          |       |      | 1,89                      | 132   | 172   | 27   | 1    |       |
| 132 с6. 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   |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4   | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922 | 0,94                      | 0     | 0     | 10,4 | 0    | 648,3 |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | Хлеб пшеничный, ржаной            | 2/25            | 3,8                  | 2,36  | 23,55  | 131                                       | 0,23          | 1,42  | 1,2  | 1,77                      | 11    | 37    | 14,5 | 0,69 | 3     |
| 376 с6. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |       | 15     | 57,7                                      | 0,03          |       |      | 0,26                      | 12    | 4     | 4    | 0    |       |
| Итого                   |                                   | 510             | 18,74                | 15,48 | 175,95 | 888,26                                    | 89,13         | 52,18 | 5944 | 4,96                      | 311   | 360   | 80,9 | 2,69 | 652,5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образования

Неделя: День: четверг 1

Сезон: Все Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |     |      |      | РЭ    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|---------------------------|----|-----|------|------|-------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А     | Е                         | Са | Р   | Mg   | Fe   |       |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10    |                           | 12 | 13  | 14   | 15   |       |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |        |   |               |       |       |                           |    |     |      |      |       |
| 279 с6. 2017            | Котлета мясная                    | 60              | 7                    | 14    | 0,2    | 175,76                                    | 0,12          | 0,89  | 34,15 | 0,16                      | 31 | 97  | 13   | 1    | 54,7  |
| №160 с6. 20             | Макароны отварные                 | 150             | 3                    | 9,16  | 22     | 178,04                                    | 0             | 0,09  |       |                           | 41 | 96  | 33   | 1    |       |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | 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     |
| № 587                   | Соус томатный                     | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4   | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922  | 0,94                      | 0  | 0   | 10,4 | 0    | 648,3 |
| 376 с6. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 57,7                                      | 0,03          |       |       | 0,26                      | 12 | 4   | 4    | 0    |       |
| Итого                   |                                   | 490             | 14,74                | 25,64 | 101,15 | 706,79                                    | 0,77          | 53,16 | 5957  | 3,13                      | 95 | 234 | 74,9 | 2,69 | 706   |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |    |      |      | РЭ     |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|-------|-------|---------------------------|----|----|------|------|--------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |   | В1            | С     | А     | Е                         | Ca | P  | Mg   | Fe   |        |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7   | 8             | 9     | 10    |                           | 12 | 13 | 14   | 15   |        |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |       |   |               |       |       |                           |    |    |      |      |        |
| 239 сб. 2017            | Гёфтели рыбные 2                  | 60/40           | 11                   | 15    | 12    | 224,6                                     | 0,07          | 2,85  |       | 2,15                      | 34 | 28 | 19   | 1    | 63,2   |
| 312 сб. 2017            | Картофельное пюре                 | 150             | 1                    | 2     | 4     | 37,2                                      | 0,036         | 0,97  | 16,25 | 0                         | 23 | 16 | 8    | 0    | 35,69  |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4  | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922  | 0,94                      | 0  | 0  | 10,4 | 0    | 648,3  |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | 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      |
| 376 сб. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |       | 15    | 57,7                                      | 0,03          |       |       | 0,26                      | 12 | 4  | 4    | 0    |        |
| Итого                   |                                   | 530             | 16,74                | 19,48 | 94,95 | 614,79                                    | 0,756         | 56    | 5939  | 5,12                      | 80 | 85 | 55,9 | 1,69 | 750,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       | Минеральные вещества (мг) |    |     |      |      | РЭ     |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|-------|-------|---------------------------|----|-----|------|------|--------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |   | В1            | С     | А     | Е                         | Ca | P   | Mg   | Fe   |        |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7   | 8             | 9     | 10    | 11                        | 12 | 13  | 14   | 15   |        |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |       |   |               |       |       |                           |    |     |      |      |        |
| 279 сб. 2017            | Котлета куриная                   | 60              | 7                    | 14    | 0,2   | 175,76                                    | 0,12          | 0,89  | 34,15 | 0,16                      | 31 | 97  | 13   | 1    | 54,7   |
| 312 сб.                 | Каша гречневая                    | 150             | 2                    | 3     | 9     | 69,2                                      | 0,01          | 0,69  | 4     | 0                         | 24 | 38  | 20   | 1    | 8,78   |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | 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      |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4  | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922  | 0,94                      | 0  | 0   | 10,4 | 0    | 648,3  |
| 376 сб. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |       | 15    | 57,7                                      | 0,03          |       |       | 0,26                      | 12 | 4   | 4    | 0    |        |
| Итого                   |                                   | 490             | 13,74                | 19,48 | 88,15 | 597,95                                    | 0,78          | 53,76 | 5961  | 3,13                      | 78 | 176 | 61,9 | 2,69 | 714,78 |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: День: вторник 2

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.    | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |    | РЭ     |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|----|----|---|---------------|------|-------|---------------------------|-----|-----|----|----|--------|
|              |                                   |                 | Б                    | Ж  | У  |   | В1            | С    | А     | Е                         | Са  | Р   | Mg | Fe |        |
| 1            | 2                                 | 3               | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8             | 9    | 10    |                           | 12  | 13  | 14 | 15 |        |
| Завтрак      |                                   |                 |                      |    |    |   |               |      |       |                           |     |     |    |    |        |
| 1 сб. 2007   | Бутерброд с маслом сливочным      | 30              | 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  |        |
| 376 сб. 2017 | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |    | 15 | 57,7                                      | 0,03          |      |       | 0,26                      | 12  | 4   | 4  | 0  |        |
| Итого        |                                   | 450             | 9,1                  | 17 | 49 | 375,9                                     | 0,11          | 2,84 | 62,01 | 1,1                       | 331 | 112 | 31 | 0  | 596,19 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: День: среда 2

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |      |      | РЭ    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|---------------------------|-----|-----|------|------|-------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е                         | Са  | Р   | Mg   | Fe   |       |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   |                           | 12  | 13  | 14   | 15   |       |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |        |   |               |       |      |                           |     |     |      |      |       |
| 223 сб.2017             | Гёфтели 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    |       |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4   | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922 | 0,94                      | 0   | 0   | 10,4 | 0    | 648,3 |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | Хлеб пшеничный, ржаной            | 1/25            | 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                     | 200             | 0,1                  |       | 15     | 58  | 0,03          |       |      | 0,26                      | 12  | 4   | 4    | 0    |       |
| Итого                   |                                   | 465             | 19,74                | 20,64 | 198,95 | 1032,33                                   | 0,73          | 52,27 | 5923 | 4,86                      | 196 | 309 | 88,9 | 2,69 | 651,3 |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: День: четверг 2

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |    |    |      |      | РЭ    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|-------|------|---------------------------|----|----|------|------|-------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |   | В1            | С     | А    | Е                         | Са | Р  | Mg   | Fe   |       |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7   | 8             | 9     | 10   |                           | 12 | 13 | 14   | 15   |       |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |       |   |               |       |      |                           |    |    |      |      |       |
| 243 сб. 2017            | Печень по- строгоновски           | 50/40           | 6                    | 8     | 7     | 122,6                                     | 0,06          | 0,73  | 20,1 | 0,32                      | 10 | 18 | 14   | 1    | 35,62 |
| 312 сб. 2017            | Каша гречневая                    | 120             | 2                    | 3     | 9     | 69,2                                      | 0,01          | 0,69  | 4    | 0                         | 24 | 38 | 20   | 1    | 8,78  |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4  | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922 | 0,94                      | 0  | 0  | 10,4 | 0    | 648,3 |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | 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     |
| 376 сб. 2017            | Компот из сухофруктов             | 200             | 0,1                  |       | 15    | 57,7                                      | 0,03          |       |      | 0,26                      | 12 | 4  | 4    | 0    |       |
| Итого                   |                                   | 490             | 12,74                | 13,48 | 94,95 | 544,79                                    | 0,72          | 53,6  | 5947 | 3,29                      | 57 | 97 | 62,9 | 2,69 | 695,7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: новое меню для среднего образования  
Неделя: День: пятница 2

Сезон: Все  
Возраст: 11 и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |    |     |      |      | РЭ    |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|---------------------------|----|-----|------|------|-------|
|                         |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е                         | Са | Р   | Mg   | Fe   |       |
| 1                       | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   |                           | 12 | 13  | 14   | 15   |       |
| Завтрак                 |                                   |                 |                      |       |        |   |               |       |      |                           |    |     |      |      |       |
| 223 сб.2017             | Рыба жаренная                     | 50              | 8                    | 7     | 8      | 125,4                                     | 0,1           | 3,42  | 35,7 | 1,62                      | 20 | 28  | 8    | 1    | 20,4  |
| 312 сб. 2017            | Пюре картофельное                 | 150             | 9                    | 12    | 33     | 269,4                                     | 0             | 0,09  |      |                           | 41 | 96  | 33   | 1    |       |
| ТУ 9115-001<br>12123357 | 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     |
| ТК                      | Овощи по сезону                   | 30              | 0,84                 | 0,12  | 40,4   | 157,96                                    | 0,39          | 50,76 | 5922 | 0,94                      | 0  | 0   | 10,4 | 0    | 648,3 |
| 376 сб. 2017            | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  | 0     | 15     | 57,7                                      | 0,03          |       |      | 0,26                      | 12 | 4   | 4    | 0    |       |
| Итого                   |                                   | 480             | 21,74                | 21,48 | 119,95 | 747,79                                    | 0,75          | 55,69 | 5959 | 4,59                      | 84 | 165 | 69,9 | 2,69 | 671,7 |

Бух. Калькулятор:  
Повар: