

— П.А. Латышева

Шапошникова С.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) для детей
семей учащихся с

из малообеспеченных 5 по 11 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 среднего образования

Неделя:
1День:
понедельникСезон:
Возраст:
Все
11 и старше

№ реч.	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	
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 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 приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образования

Неделя:
1День:
вторникСезон:
Возраст:
Все
11 и старше

№ реч.	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	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 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

День: среда

Сезон:

Все

Неделя:

1

Возраст:

11 и старше

№ 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	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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
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 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 сб. 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

День: четверг

Сезон:

Все

Неделя:

1

Возраст:

11 и старше

№ 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	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
279 сб. 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 сб. 20	Макароны отварные	150	3	9,16	22	178,04	0	0,09		41	96	33	1		
ТУ 9115-001 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 сб. 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

Сезон:

Все

Неделя:

1

Возраст:
11 и старше

№ 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															
239 сб. 2017	Тефтели 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 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

Сезон:

Все

Неделя:

2

Возраст:
11 и старше

№ 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. 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 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

День: вторник

Сезон:

Все

Неделя:

2

Возраст:
11 и старше

№ 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															
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

День: среда

Сезон:

Все

Неделя:

2

Возраст:
11 и старше

№ 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	
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 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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: четверг

Неделя:

2

Сезон:

Все

Возраст:

11 и старше

№ 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	P	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2017	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. 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 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 приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: пятница

Неделя:

2

Сезон:

Все

Возраст:

11 и старше

№ 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	P	Mg	Fe	РЭ
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. 2017	Пюре картофельное	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1	
ТУ 9115-001 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: