

УТВЕРЖДАЮ



Латышева



Шапошникова С.С.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание ( завтрак и обед) для детей с ОВЗ учащихся с 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.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: понедельникСезон: ВсеНеделя: 1Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
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	0,004	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	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
82М/иоп	Борщ из свежей	200	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,1		2,42	34,9	52,07	25,87	1,21	225,4
268М/иоп	Биточек мясной	70	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
	Овощи по сезону	30	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
304 М	Гречка отварная	100	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб пшеничный	40	0,6	0	1,3	9,8									
Итого		1135	43,17	37,51	299,3	1682,73	1,07	79,01	5949,2	10,324	282,75	634,8	188,43	8,27	922,08

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: вторникСезон: ВсеНеделя: 1Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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. 201	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. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,1
229 М	Рыба тушеная с овощами	60	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741
	Пюре картофельное	120													
376М/иоп	Чай с сахаром	215	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого		1175	47,08	33,18	147,77	1077,41	0,84	39,97	136,05	10,56	447,78	599,16	163,52	6,19	1633,98

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: средаСезон: ВсеНеделя: 1Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
223 сб.2017	Поджарка куриная	50/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89	132	172	27	1	
132 сб. 201	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. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
113 М	Суп картофельный с	300	13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,7	49,09	1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,6
291 М	Плов с мясом птицы	160	21,83	20,0	37,5	418,0	0,2	6,5	67,2	2,4	25,3	239,9	50,4	2,3	259,4
	Огурец соленый	30	0,60	0,0	1,3	9,8									
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого		1255	60,07	42,39	285,95	1744,89	89,65	73,35	6059,99	11,16	411,52	846,44	195,94	11,82	1759,9

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: четвергСезон: ВсеНеделя: 1Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
279 сб. 201	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. 2	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. 201	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
88 М	Щи из свежей капусты	250	2,15	3,2	10,27	79,83	0,07	33,6		1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,4
	Печень по-строгановски	80	11,82	7,97	9,46	157,63	0,21	20,45	4940	1,67	16,32	207,41	19,59	4,49	5302,7
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1225	40,44	43,59	207,76	1396,77	1,3	168,16	10909,4	9,71	207,47	663,15	177,88	12,2	6310,1

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: пятница  
Неделя: 1  
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)					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. 201	Тефтели рыбные 2	60/40	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2
312 сб. 201	Картофельное пюре	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	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. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
	Суп с клецками	300	9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,3	2,82	28,82	163,8	43,33	1,49	37,3
	Поджарка из курицы	50/30	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
	Рис отварной	120	7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39	0,81	112,06	107,36	12,3	0,89	15,6
	Овощи по сезону	20													
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1305	40,77	34,25	212,64	1315,7	1,196	88,46	5982,75	10,581	285,43	511,71	165,61	7,96	805,83

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: понедельникСезон: ВсеНеделя: 2Возраст: 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. 201	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. 2017	Каша гречневая	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	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. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
	Суп картофельный с	300	10,96	3,59	10,83	120,07	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
	Котлета куриная	60	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93	8,56
312 М	Пюре картофельное	100	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
	Овощи по сезону	20													
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1215	48,09	43,63	172,26	1297,17	1,22	170,18	6021,35	8,674	286,84	633,7	188,73	13	1209,27

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: вторникСезон: ВсеНеделя: 2Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
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. 201	Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9		0,02	119	108	18	0	
376 сб. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
	Борщ с капустой и	300	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,6		1,52	44,82	72,82	28,34	1,3	231,14
297 М/иоп	Тефтели мясные	60/20	21,62	20,02	6,32	292,38	0,12	2,2	89	0,53	19,11	188,21	25,19	2,03	57,5
304 М	Макаронные изделия	100	3,8	2,72	40	199,65	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,5
	Овощи по сезону	20													
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1205	46,76	50,69	159,08	1272,53	0,53	32,65	195,21	5,81	598,81	678,09	169,89	7,77	1706,85

Бух. Калькулятор:  
Повар:



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для среднего образован  
День: среда  
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)					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															
223 с6.2017	Тефтели мясные	60/30	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
№160 с6. 2	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 с6. 201	Чай с сахаром	200	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
103 М	Суп картофельный с	300	10,8	3,69	21,09	161,1	0,14	17,02	31,5	1,7	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
234 М/иоп	Котлета рыбная	60	13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,6	2,38	44,68	188,79	47,6	0,83	6,6
312 М	Картофельное пюре	100	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
	Овощи по сезону	20													
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1200	54,89	40,71	319,36	1837,1	1,34	102,11	5975,6	14,06	399,86	899,93	278,72	10,33	912,59

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для среднего образованДень: четвергСезон: ВсеНеделя: 2Возраст: 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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															
243 сб. 201	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. 201	Каша гречневая	120	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	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. 201	Компот из сухофруктов	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (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	
Обед															
	Суп картофельный	300	1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,2		2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,6
259 М/иоп	Жаркое по-домашнему	150	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Соленый огурец	30													
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		1225	36,79	44,37	184,24	1282,02	1,6	113,85	5947,3	10,324	152,76	512,88	188,52	12,06	932,72

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Bce

**Возраст:** 11 и старше

**Повар:**