



Л.А. Латышева



Шапошникова С.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) для детей, из многодетных семей и члены семей которых
принимают участие В СВО 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.

Рацион: новое меню для среднего образования

**День: понедельник
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)						
			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			
Обед																
82M/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	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	
268M/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 M	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	
376M/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		655	24,43	23,03	113,35	759,54	0,33	26,14	22	5,46	104,65	385	112,53	5,58	262	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образования

**День: вторник
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)						
			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			
Обед																
96 M	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 M	Рыба тушенная 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														
376M/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		645	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,5	1018,74	

**Бух. Калькулятор:
Повар:**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: среда

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)					
			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		
Обед															
113 М	Суп картофельный с вермишелью	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		745	41,33	26,91	110	856,63	0,52	21,17	116,3	6,2	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: четверг

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)					
			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		
Обед															
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	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		735	25,7	17,95	106,61	689,98	0,53	115	4952	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51	5604,1

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

№ 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		
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		775	24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,3	5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64

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

№ 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		
Обед															
	Суп картофельный с рисом	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		725	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,4	60	5,54	208,84	457,7	126,83	10,31	494,49

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: вторник

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Обед															
	Борщ с капустой и картофелем	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 отварные	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		755	37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,2	4,71	267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для среднего образования

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Обед															
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином)	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		735	35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,4	9,2	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29

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)			Энергетическая 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		
Обед															
259 М/иоп	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
	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													
376М/иоп	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		725	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02

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)			Энергетическая 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		
Обед															
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	300	5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51		2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,9
294 М	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	12,68	12,19	11,84	208	0,15	0,65	39,13	4,75	43,48	58,18	16,15	2,63	68,09
309 М	Макаронные изделия отварные	100	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83	13,5
	Соус томатный	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
376М/иоп	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		755	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,2	64,63	11,4	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41

Бух. Калькулятор:

Повар: