

УТВЕРЖДАЮ



Латышева



Шапошникова С.С.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (обед) учащихся с 1 по 4 кл., члены семей которых принимают участие в СВО

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

День: понедельник
Неделя: 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)					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	
Обед															
82М/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
268М/иоп	Биточек мясной	60	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2	
ТК	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	180	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0	1,3	9,8									
Итого		600	19,81	22,24	83,46	617,71	0,19	26,14	22	4,67	84,55	281,3	79,83	4,98	261,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник
Неделя: 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)					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	
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	100													
376М/иоп	Чай с сахаром	180	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	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого		620	30,78	14,21	61,39	497,61	0,39	27,83	57,84	5,72	85,85	359,86	86,48	3,34	977,67

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: новое меню для начального образования
День: среда
Неделя: 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)					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 вермишелью	230	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	150	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого		620	39	23,28	87,43	723,14	0,41	12,17	116,3	4,28	71,53	383,38	74,84	6,8	304

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: новое меню для начального образования
День: четверг
Неделя: 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)					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 с картофелем	200	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-строгоновски	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	100	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	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		590	22,88	14,48	89,78	587,97	0,44	58,05	4952	4,6	84,97	343,09	69,93	9,64	5542,6

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: новое меню для начального образования
День: пятница
Сезон: Все
Неделя: 1
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп с клецками	250	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	40/20	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	100	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
ТК	Овощи по сезону	20	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		640	33,56	27,14	91,71	751,85	0,41	32,73	61,3	5,49	193,4	455,07	92,37	7,73	72,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: новое меню для начального образования
День: понедельник
Сезон: Все
Неделя: 2
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп картофельный с рисом	200	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
ТК	Овощи по сезону	20	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		590	30,35	22,2	71,85	614,55	0,4	53,3	68,3	3,58	139,41	395	92,38	7,92	275,63

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: новое меню для начального образования
День: вторник
Сезон: Все
Неделя: 2
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Борщ с капустой и картофелем	200	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
ТК	Овощи по сезону	20	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	31,69	28,02	94,79	764,39	0,32	27,84	111	2,92	109,71	391,38	99,99	7,38	312,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: новое меню для начального образования
День: среда
Сезон: Все
Неделя: 2
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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	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	50	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
ТК	Овощи по сезону	20	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		580	30,71	13,85	93,61	628,27	0,49	47,93	62,4	4,86	149,67	454,06	125,72	7,02	270,09

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: новое меню для начального образования
День: четверг
Сезон: Все
Неделя: 2
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп картофельный	200	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	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		580	20,06	26,21	65,93	585,78	0,76	52,25	0	4,8	73,41	309,5	91,44	7,13	230,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: новое меню для начального образования
День: пятница
Сезон: Все
Неделя: 2
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		В1	С	А	Е	Са	Р	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)	200	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 рубленные 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
	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	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	27,72	22,55	101,53	725,58	0,54	16,2	61,13	8,62	121,26	256,66	81,45	8,86	294,19

Бух. Калькулятор:
Повар: