

«Утверждаю»

«Согласовано»

ИП Латышева Л.А.

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»



Латышева Л.А.



Беланова Л.Б.

Перспективное меню

На бесплатное питание (обед) детей участников СВО, детей с ОВЗ учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Колундаевской СОШ.

Учебный год

2026 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	Ca	P	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	
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
№ 587	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
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
	Хлеб пшеничный	1/30	0,6	0	1,3	9,8									
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
Итого		645	20,07	23,74	83,82	633,91	0,19	26,18	32	4,7	93,35	287,4	80,73	5	272,3

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
96 М	Рассольник ленинградский	200	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	50/30	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06	741
312 об.2017	Пюре картофельное	120													
	Хлеб пшеничный	2/30	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	200	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15	3,57
Итого		660	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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

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															
113 М	Суп картофельный с вермишелью	250	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 мясной	100	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
	Салат витаминный	30	0,60	0,0	1,3	9,8									
	Хлеб пшеничный	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	39	23,28	87,43	723,14	0,41	12,17	116,29	4,28	71,53	383,38	74,84	6,8	304

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

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															
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	50/20	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
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
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
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	

	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		630	21,31	15,86	94,15	611,61	0,39	58,09	4962	4,08	98,34	387,84	90,26	9,46	5553,3

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	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп с клецками	200	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
	Биточек мясной	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
	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	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	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	Ca	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
	Голубец ленивый	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	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	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
Неделя: 2
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															
	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	50/20	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	Макароны 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	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		620	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
Неделя: 2
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															
103 М	Суп картофельный с вермишелью	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	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	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		610	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

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг
Неделя: 2

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															
	Суп картофельный с пшеном	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	100	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Салат с квашеной капусты	20													
	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		550	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
Неделя: 2

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															
102 М	Суп картофельный с горохом	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	Котлета мясная	60	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
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	1/30	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		640	27,98	24,05	101,89	741,78	0,54	16,24	71,13	8,65	130,06	262,76	82,35	8,88	304,89

Повар: