

«Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

«Согласовано»

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»



Беланова Л.Б.

Перспективное меню

На бесплатное питание (завтрак) 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				Сезон: Все				Возраст: 7-11 лет				
Неделя:			1												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	
№160 сб. 2007	Макароны отварные	150	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	1/30	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	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	
Итого		520	19,74	20,64	198,95	1032,03	0,73	52,27	5923,2	4,86	195,1	307,8	88,9	2,69	651,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)																
Рацион: новое меню для начального образования				День: вторник			Сезон: Все			Возраст: 7-11 лет						
Неделя: 1				1												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
	Бутерброд с сыром	30/15	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2	
181 сб. 2017	Каша молочная из манной крупы	250/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05	
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0		
Итого		535	15,1	23	56	480,5	0,11	2,91	15	2,46	164,1	138,8	41	1	79,25	

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Оладьи со сгущенкой	250/30	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	Компот из сухофруктов	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		500	3,9	2,36	38,55	188,7	0,26	1,42	1,2	2,03	23	41	18,5	0,69	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
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. 2007	Макароны отварные	150	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1	
№ 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
	Икра из свеклы	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	1/30	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	220	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		520	15,58	25,76	141,55	864,75	1,16	103,92	11879	4,07	95	234	85,3	2,69	1354,3

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя: 1
День: пятница
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	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
239 сб. 2017	Каша молочная " Геркулесовая"	250/10/10	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		535	14,9	17,36	50,55	419,63	0,33	4,27	1,2	4,18	57	69	37,5	1,69	66,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя: 2
День: понедельник
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	Р	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
312 сб. 2017	Каша гречневая	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	24	38	20	1	8,78
№ 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
ТК	Салат с капусты	20	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	1/30	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	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		510	14,58	19,6	128,55	755,91	1,17	104,52	11883	4,074	78	176	72,3	2,69	1363,08

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	
Завтрак															
	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
181 сб. 2017	Каша молочная "Дружба"	250/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9		0,02	119	108	18	0	
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		535	7,9	14,36	72,55	448,23	0,26	2,32	1,2	2,05	142	149	36,5	0,69	3

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	
Завтрак															
223 сб.2017	Тефтели мясные	60/30	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
№160 сб. 2007	Макароны отварные	150	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1	
ТК	Салат "Здоровье"	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	1/30	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	220	0,1		15	58	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		520	19,74	20,64	198,95	1032,33	0,73	52,27	5923,2	4,86	196	309	88,9	2,69	651,3

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
243 сб. 2017	Печень по- строгоновски	60/40	6	8	7	122,6	0,06	0,73	20,1	0,32	10	18	14	1	35,62
312 сб. 2017	Пюре картофельное	150	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	1/30	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	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		530	12,74	13,48	94,95	544,79	0,72	53,6	5947,3	3,294	57	97	62,9	2,69	695,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Бутерброд с джемом	30/15	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
	Суп молочный с вермешелью	250/10/10	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		535	14,9	17,36	50,55	419,63	0,33	4,27	1,2	4,18	57	69	37,5	1,69	66,2

Бух. Калькулятор:
Повар: