

«Утверждаю»

«Согласовано»

ИП Латышева Л.А.

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»



Латышева Л.А.



Беланова Л.Б.

Перспективное меню

На бесплатное питание (обед) детей из многодетных семей, детей участников СВО учащихся с 5 по 11 кл. Базковской СОШ, Калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Кружилинской СОШ, Колундаевской СОШ.

Учебный год

2026 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: понедельник

Сезон: Все

Неделя: 1

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	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	300	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	
304 М	Гречка отварная	100	0,26	1,5	0,36	16,2	0	0,04	10	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02	10,7
№ 587	Соус томатный	30	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	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб пшеничный	2/20	0,6	0	1,3	9,8									
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	
Итого		770	19,91	22,24	98,46	675,41	0,22	26,14	22	4,93	95,65	284,1	83,83	4,98	261,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: вторник

Сезон: Все

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
96 М	Рассольник ленинградский	300	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	60/30	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 сб. 2017	Пюре картофельное	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	0	35,69
	Хлеб пшеничный	2/20	0,6	0	1,3	9,8									
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		780	30,1	15,94	52,83	478,31	0,376	28,8	74,09	5,331	101,95	349,76	84,58	2,74	1013,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: среда

Сезон: Все

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ ре.	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	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 мясной	120	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	50	0,60	0,0	1,3	9,8									
	Хлеб пшеничный	2/20	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	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
Итого		710	38,1	23,08	82,23	688,84	0,42	8,17	116,29	4,34	69,53	373,38	70,84	4	304

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: четверг

Сезон: Все

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ ре.	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	300	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	50/30	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
312 сб. 2017	Каша гречневая	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	24	38	20	1	8,78
ТК	Овощи по сезону	20	0,16	0,16	15,9	66,68	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	12
	Хлеб пшеничный	2/20	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		790	19,41	14,8	78,69	531,64	0,37	62,74	4944	3,884	103,86	339,99	85,3	10,73	5549,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: пятница

Сезон: Все

Неделя: 1

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	Са	Р	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
	Биточек мясной	70	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
	Овощи по сезону	20													
	Хлеб пшеничный	2/20	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		730	33,3	25,64	91,35	735,65	0,41	32,69	51,3	5,46	184,6	448,97	91,47	7,71	61,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для среднего образовани

День: понедельник

Сезон: Все

Неделя: 2

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	Са	Р	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
	Голубец ленивый	70	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	120	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	40													
	Хлеб пшеничный	2/20	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		770	30,09	20,7	71,49	598,35	0,4	53,26	58,3	3,55	130,61	388,9	91,48	7,9	264,93

№ 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	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	150	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	30													
	Хлеб пшеничный	2/20	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		800	31,43	26,52	94,43	748,19	0,32	27,8	101	2,89	100,91	385,28	99,09	7,36	302,14

№ 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	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	150	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	40													
	Хлеб пшеничный	2/20	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		790	30,45	12,35	93,25	612,07	0,49	47,89	52,4	4,83	140,87	447,96	124,82	7	259,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для среднего образованиДень: четверг

Сезон: Все

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп картофельный с пшеном	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	120	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	50													
	Хлеб пшеничный	2/20	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		710	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 среднего образованиДень: пятница

Сезон: Все

Неделя: 2

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	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	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	Котлета мясная	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	120	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	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	648,3
	Хлеб пшеничный	2/20	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		790	28,56	22,67	141,93	883,54	0,93	66,96	5983,13	9,56	121,26	256,66	91,85	8,86	942,49