

«Утверждаю»

ИП Латышева Л.А.



 Латышева Л.А.

«Согласовано»

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»



 Беланова Л.Б.

Перспективное меню

На бесплатное питание (завтрак-обед) детей-инвалидов , детей с ОВЗ 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 образования

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб.2017	Тефтели мясные	55/30	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
№160 сб. 200	Макароны отварные	150	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1	
ТК	Овощи по сезону	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	1/25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
376М/иоп	Чай с сахаром	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0	

№ 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	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		1270	43,17	37,51	299,3	1682,73	1,07	79,01	5949,2	10,324	282,75	634,8	188,43	8,27	922,08

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образования 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Бутерброд с сыром	30/15	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
181 сб. 2017	Каша молочная из манной крупы	230/10/10	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	

№ 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	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		1295	47,08	33,18	147,77	1077,41	0,84	39,97	136,05	10,56	447,78	599,16	163,52	6,19	1633,98

Бух. Калькулятор:
Повар:

№ 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															
223 сб.2017	Оладьи со сгущенкой	220/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89	132	172	27	1	
376М/иоп	Компот из сухофруктов	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ 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	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		1180	60,07	42,39	285,95	1744,89	89,65	73,35	6059,99	11,16	411,52	846,44	195,94	11,82	1759,9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: четверг

Сезон: Все

Неделя: 1

Возраст: 11 и старше

№ реп.	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															
279 сб. 2017	Котлета мясная	55	7	14	0,2	175,76	0,12	0,89	34,15	0,16	31	97	13	1	54,7
№160 сб. 200	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
ТК	Икра из свеклы	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	1/25	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	

№ реп.	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		1290	40,44	43,59	207,76	1396,77	1,3	168,16	10909,35	9,71	207,47	663,15	177,88	12,2	6310,1

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для среднего образования 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4
239 сб. 2017	Каша молочная "Геркулесовая"	230/10/10	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	0	35,69
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ 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															
	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, ржаной	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		1245	40,77	34,25	212,64	1315,7	1,196	88,46	5982,75	10,581	285,43	511,71	165,61	7,96	805,83

Бух. Калькулятор:
Повар:

№ 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															
279 сб. 2017	Котлета мясная	55	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	130	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 капустой	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	1/25	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	

№ 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		1250	48,09	43,63	172,26	1297,17	1,22	170,18	6021,35	8,674	286,84	633,7	188,73	13	1209,27

Бух. Калькулятор:
Повар:

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
	Бутерброд со сливочным маслом	30/15	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4
181 сб. 2017	Каша молочная "Дружба"	230/10/10	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	

№ 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															
	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		1315	46,76	50,69	159,08	1272,53	0,53	32,65	195,21	5,81	598,81	678,09	169,89	7,77	1706,85

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: среда

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
223 сб.2017	Тефтели мясные	55/30	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1	
№160 сб. 200	Макароны отварные	150	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1	
ТК	Салат "Здоровье"	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	1/25	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	

№ 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															
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		1290	54,89	40,71	319,36	1837,1	1,34	102,11	5975,6	14,06	399,86	899,93	278,72	10,33	912,59

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: новое меню для среднего образования День: 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	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	50/40	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	1/25	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	

№ 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															
	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		1225	36,79	44,37	184,24	1282,02	1,6	113,85	5947,3	10,324	152,76	512,88	188,52	12,06	932,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: новое меню для среднего образования

День: 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)					
			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	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4
	Суп молочный с вермешелью	230/10/10	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1	
376 сб. 2017	Чай с сахаром	220	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	

№ 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															
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		1305	52,87	50,7	247,6	1647,45	1,42	73,89	6023,53	15,94	242,34	537,75	191,34	12,15	1765,11

Бух. Калькулятор:

Повар: