

« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.



директор Терновской ООШ

Вострикова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ,

Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ,

Калиновской ООШ, Терновской ООШ

Сезон: осенне-зимний 2025-2026гг

73,20

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя: 1

День: понедельник

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1			Возраст: 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	РЭ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
Завтрак																
№ 457	Тфетеля мясная	60/30	7	14	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61	
271 сб. 2011	Каша гречневая	150	8,3	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10	
ТУ 9115-	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	
001-																
№ 587	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3	
376 сб. 2011	Компот из сухофруктов	200	0,1	15	15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0		
Итого		500	20,2	25,46	116,55	813,43	0,445	8,37	266,8	2,85	76,01	317,5	66,76	3,81	333,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для начального образования
Неделя: 1

День: вторник

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
15 сб. 2017	Сыр	20	5	5		65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	
181 сб. 2017	Каша молочная из манной крупы	200/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	
382 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	57,7	0,01	0,12	34,5	0,08	11,1	2,8	4	0	
Итого		505	12,9	15,36	67,55	458,23	0,33	3,54	112,7	2,72	341,1	147,8	45,5	0,69	
														38,7	
														653,94	

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: новое меню для начального образования
 Неделя: 1
 День: среда
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	8	9	10	13	14	15		PЭ
Завтрак													
223 сб. 2017	Поджарка куриная	50/30	13	11	89	0,08			1,89	132	172	27	1
132 сб. 2017	Каша пшеничная	150	1,00	2,0	8,0	88,4	0,0	20,5	0,1	156,0	147,0	25,0	1,0
	Овощи по сезону	30											1,2
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	3,8	2,36	23,55	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69
376 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03		0,26	12	4	4	0
Итого		535	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	207,43	161,1	35,88	1,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: новое меню для начального образования
 Неделя: 1
 День: четверг
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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	8	9	10	13	14	15		PЭ
Завтрак													
279 сб. 2017	Котлета мясная	60	7	14	0,2	0,12	0,89	34,15	0,16	31	97	13	1
312 сб. 2017	Макароны	150	2	3	9	0,01	0,69	4	0	24	38	20	1
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	3,8	2,36	23,55	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69
№ 587	Соус томатный	30	0,84	0,12	40,4	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0
376 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	57,7	0,03		0,26	12	4	4	0
Итого		515	18,9	27,36	83,75	672,79	0,39	3	39,35	2,23	93	303,96,5	3,69

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

№ реп.	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	РЭ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
Завтрак																
239 сб. 2011	Тфтели рыбные 2	60/40	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2	
312 сб. 2011	Картофельное пюре	150	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0	23	16	8	0	35,69	
	Овощи по сезону	30														
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	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. 2011	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0		
Итого		555	21,56	20,03	86,47	606,8	0,526	31,78	31,75	4,35	81	122	54,5	2,55	124,31	

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

№ реп.	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	РЭ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
Завтрак																
№ 304	Котлета куриная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	284,61	
	Каша гречневая	150														
ТУ 9115-001-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	
№ 587	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3	
376 сб. 2011	Чай с сахаром	215	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0		
Итого		510	17,74	17,48	102,95	631,19	0,789	56,85	6177	3,78	38	97	59,9	1,69	6344,7	

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

№ реп.	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	8	9	10		12	13	14	15
Завтрак													
15 сб. 2017	Бутерброд с маслом сливочным	40	5	5	0	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0
181 сб. 2017	Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	0	0,9		0,02	119	108	18	0
382 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0
		475	18,54	23,24	104,14	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07
													637,89

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

№ реп.	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	8	9	10		12	13	14	15
Завтрак													
223 сб. 2017	Тефтели мясные	60/30	12	9	98	0,08			1,89	132	172	27	1
№160 сб. 2017	Макаронные отварные	120	3	9,16	22	0	0,09			41	96	33	1
	Овощи по сезону	30											
ТУ 9115-	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	3,8	2,36	23,55	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69
001-													3
376 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1		15	0,03			0,26	12	4	4	0
		485	16,76	11,11	57,76	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52
													3,1

Бух. Калькулятор:
 Повар:

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

Неделя: 2
 День: четверг

Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет													
№ реп.	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	РЭ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
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	Каша гречневая	120	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0	24	38	20	1	8,78	
	Овощи по сезону	30														
ТУ 9115-001	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	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	Компот из сухофруктов	200	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0		
Итого		500	13,74	19,62	107,95	653,45	0,356	3,21	37,55	2,36	74	163	45,9	2,99	74,31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: новое меню для начального образования

Неделя: 2
 День: пятница

Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2				Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст:				7-11 лет					
			Неделя:					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	Б	Ж	У	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	РЭ
Завтрак																	
223 сб. 2017	Рыба жаренная	50	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1			20,4
312 сб. 2017	Пюре картофельное	150	9	12	33	269,4	0	0,09		41	96	33	1				
ТУ 9115-	Хлеб пшеничный, ржаной	2/30	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69			3
№ 587	Овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0			6048,3
376 сб. 2017	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0			
Итого		505	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	68,5	2,69			25,4

Бух. Калькулятор:
 Повар: