

« Утверждаю»

И.П. Лагышева Л.А.



Лагышева Л.А.

«Согласовано»

директор Терновской ООШ



Вострикова С.И.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) для детей из малообеспеченных семей учащихся с 5 по 11 кл.
Базковской СОШ, Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ,
Колундаевской СОШ, Калиновской ООШ , Терновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2025-2026гг

Рацион: новое меню для среднего образования

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
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
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
	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
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
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
	Хлеб пшеничный	40	0,6	0	1,3	9,8								
Итого		655	24,43	23,03	113,35	759,54	0,33	26,14	22	5,46	104,65	385	112,53	5,58
														262

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для среднего образования

Сезон: Все
Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Обед														
96 М	Рассольник ленинградский	250	10,8	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84	1,62	31,51	132,19	27,34	1,53
229 М	Рыба тушеная с овощами	60	17,44	10,27	5,21	183,67	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
	Пюре картофельное	120												
376М/иоп	Чай с сахаром	215	0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15		0,06	11,37	6,3	5,46	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого		645	34,18	17,82	80,22	619,18	0,49	36,55	57,84	7,66	106,68	451,36	118,02	5,5
														1018,74

Бух. Калькулятор:
Повар:

104,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: новое меню для среднего образования

Сезон: Все
 Возраст: 11 и старше
 День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
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 с мясом птицы	160	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
	Огурец соленый	30	0,60	0,0	1,3	9,8										
376М/иоп	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого		745	41,33	26,91	110	856,63	0,52	21,17	116,3	6,2	100,52	486,44	115,04	9,13		1107,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: новое меню для среднего образования

Сезон: Все
 Возраст: 11 и старше
 День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
Обед																
88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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-строгановски	80	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
309 М	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12	0,8	11,51	45,5	8,23	0,83		13,5
	Хлеб пшеничный	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого		735	25,7	17,95	106,61	689,98	0,53	115	4952	6,58	112,47	429,15	102,98	9,51		5604,1

Бух. Калькулятор:
 Повар:

Рацион: новое меню для среднего образования

Рацион: новое меню для среднего образования

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 11 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	РЭ
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
	Поджарка из курицы	50/30	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	120	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	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		775	24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,3	5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для среднего образования

Неделя: 2

Сезон: Все

Возраст: 11 и старше

№ 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	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
312 М	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
	Котлета куриная	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
	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
	Овощи по сезону	20													
376М/иоп	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Чай с сахаром	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		725	34,35	24,15	84,11	699,22	0,44	116,4	60	5,54	208,84	457,7	126,83	10,31	494,49

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: новое меню для среднего образования
 День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: Все
 Возраст: 11 и старше

№ 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	РЭ
			4	5	6		8	9	10			12	13	14	15	
1	2	3				7										
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	100	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	20														
	Хлеб пшеничный	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
Итого		755	37,66	33,69	110,08	896,63	0,42	29,81	133,2	4,71		267,81	566,09	138,89	7,77	1110,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: новое меню для среднего образования
 День: среда
 Неделя: 2

Сезон: Все
 Возраст: 11 и старше

№ 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	РЭ
			4	5	6		8	9	10			12	13	14	15	
1	2	3				7										
Обед																
103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином)	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	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
	Овощи по сезону	20														
	Хлеб пшеничный	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
Итого		735	35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,4	9,2		203,86	590,93	189,82	7,64	261,29

Бух. Калькулятор:
 Повар:

Сезон: Все
Возраст: 11 и старше

№ 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	7	8	9	10		12	13	14	15	
Обед															
	Суп картофельный	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	150	14,93	20,48	20,81	328,02	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9	24,42
	Соленый огурец	30													
	Хлеб пшеничный	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого		725	24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0	7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02

Сезон: Все
Возраст: 11 и старше

№ 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	7	8	9	10		12	13	14	15		
Обед																
102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	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	Котлеты рубленые из мяса птицы	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	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	
	Хлеб пшеничный	40	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	215	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
Итого		755	31,13	29,22	127,65	899,66	0,67	18,2	64,63	11,4	158,34	372,75	121,44	9,46	1093,41	

Бух. Калькулятор:
Повар: