

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Латышева Л. А.



Латышева Л.А.

«СГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Базковская СОШ»



Романова С. И.

Перспективное меню

На бесплатное питание (завтрак) для детей из малообеспеченных семей учащихся с 5 по 11 класс
Базковской СОШ, калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ.

Учебный год

2026 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	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	
Итого		500	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 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	Са	Р	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	
Итого		515	16,1	17	142	756,9	0,12	0,06	15	2,2	262,1	282,8	49	1	16,05

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для среднего образования День: среда 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	
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	
Итого		470	13,1	11	104	546,9	0,11	0	0	2,15	144	176	31	1	0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для среднего образования День: четверг 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	
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 всеклы	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	
Итого		500	15,58	25,76	141,55	864,75	1,16	103,92	11879,4	4,07	95	234	85,3	2,69	1354,3

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)					
			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	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	
Итого		515	9,1	9	27	220,3	0,166	4,39	51,95	1,881	55	48	20	1	56,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для среднего образования 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)					
			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	
Итого		450	14,58	19,6	128,55	755,91	1,17	104,52	11883,4	4,074	78	176	72,3	2,69	1363,08

Бух. Калькулятор:
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для среднего образования День: вторник 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	
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	
Итого		515	12,1	19	57	436,3	0,13	4,32	35,7	1,9	151	140	30	1	20,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Са	Р	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	
Итого		500	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 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	Са	Р	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	
Итого		505	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 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	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 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	
Итого		515	17,1	19	56	452,5	0,13	3,51	35,7	1,88	73	128	45	2	20,4

Бух. Калькулятор:
Повар: