

«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Латышева Л. А.



Латышева Л.А.

«СГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Базковская СОШ»



Романова С. И.

### Перспективное меню

На бесплатное питание (обед) учащихся с 1 по 4 класс, члены семей которых принимают участие в СВО и с ОВЗ Базковской СОШ, калининской СОШ, Меркуловской СОШ, Колундаевской СОШ.

Учебный год

2026 г.

Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.    | Прием пищи, наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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       |              |
| <b>Обед</b>  |                                     |                 |                      |              |              |                                           |               |              |           |                           |              |              |              |          |              |
| 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     | 225,4        |
| 268М/иоп     | Биточек мясной                      | 60              | 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             | 3,8                  | 2,72         | 40           | 199,65                                    | 0,04          |              | 12        | 0,25                      | 16,08        | 84,15        | 27,66        | 0,63     | 13,5         |
| № 587        | 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              | 0,26                 | 1,5          | 0,36         | 16,2                                      | 0             | 0,04         | 10        | 0,03                      | 8,8          | 6,1          | 0,9          | 0,02     | 10,7         |
|              | Хлеб пшеничный                      | 1/30            | 0,6                  | 0            | 1,3          | 9,8                                       |               |              |           |                           |              |              |              |          |              |
| 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     | 12           |
| <b>Итого</b> |                                     | <b>645</b>      | <b>20,07</b>         | <b>23,74</b> | <b>83,82</b> | <b>633,91</b>                             | <b>0,19</b>   | <b>26,18</b> | <b>32</b> | <b>4,7</b>                | <b>93,35</b> | <b>287,4</b> | <b>80,73</b> | <b>5</b> | <b>272,3</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: Все  
Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.    | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |               |
| <b>Обед</b>  |                                   |                 |                      |              |              |                                           |               |              |              |                           |              |               |              |             |               |
| 96 М         | Рассольник ленинградский          | 200             | 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            | 50/30           | 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 об.2017  | Пюре картофельное                 | 120             |                      |              |              |                                           |               |              |              |                           |              |               |              |             |               |
|              | Хлеб пшеничный                    | 2/30            | 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             | 0,26                 | 0,04         | 25,07        | 102,09                                    | 0,01          | 3,15         |              | 0,06                      | 11,37        | 6,3           | 5,46         | 0,15        | 3,57          |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>660</b>      | <b>30,78</b>         | <b>14,21</b> | <b>61,39</b> | <b>497,61</b>                             | <b>0,39</b>   | <b>27,83</b> | <b>57,84</b> | <b>5,72</b>               | <b>85,85</b> | <b>359,86</b> | <b>86,48</b> | <b>3,34</b> | <b>977,67</b> |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>вермишелью  | 250             | 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                       | 100             | 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                  | 30              | 0,60                 | 0,0   | 1,3   | 9,8                                       |               |       |       |                           |       |        |       |      |       |
|           | Хлеб пшеничный                    | 1/30            | 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     |                                   | 610             | 39                   | 23,28 | 87,43 | 723,14                                    | 0,41          | 12,17 | 116,3 | 4,28                      | 71,53 | 383,38 | 74,84 | 6,8  | 304   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: новое меню для начального образования

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Все

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>картофелем | 200             | 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               | 50/20           | 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 |
| 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 | 13,5   |
| ТК        | 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 | 10,7   |
|           | Хлеб пшеничный                       | 1/30            | 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     |                                      | 630             | 21,31                | 15,86 | 94,15 | 611,61                                    | 0,39          | 58,09 | 4962 | 4,08                      | 98,34 | 387,84 | 90,26 | 9,46 | 5553,3 |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: новое меню для начального образования

День: пятница

Сезон: Все

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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                    | 200             | 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                    | 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  |
|           | 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  |
| ТК        | Овощи по сезону                   | 20              | 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                    | 1/30            | 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     |                                   | 610             | 33,56                | 27,14 | 91,71 | 751,85                                    | 0,41          | 32,73 | 61,3 | 5,49                      | 193,4  | 455,07 | 92,37 | 7,73 | 72,16 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: новое меню для начального образования

День: понедельник

Сезон: Все

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          | 200             | 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                   | 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   |
| 312 М     | 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  |
| ТК        | Овощи по сезону                   | 20              | 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                    | 1/30            | 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     |                                   | 610             | 30,35                | 22,2  | 71,85 | 614,55                                    | 0,4           | 53,3  | 68,3 | 3,58                      | 139,41 | 395    | 92,38 | 7,92 | 275,63 |

Бух. Калькулятор:

Повар:

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: новое меню для начального образования

День: вторник

Сезон: Все

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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      | 200             | 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                    | 50/20           | 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     | Макароны отварные                 | 100             | 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                   | 20              | 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                    | 1/30            | 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     |                                   | 620             | 31,69                | 28,02 | 94,79 | 764,39                                    | 0,32          | 27,84 | 111 | 2,92                      | 109,71 | 391,38 | 99,99 | 7,38 | 312,84 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: новое меню для начального образования

День: среда

Сезон: Все

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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<br>вермишелью  | 200             | 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                    | 50              | 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  |
| ТК        | 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 | 10,7   |
|           | Хлеб пшеничный                    | 1/30            | 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     |                                   | 610             | 30,71                | 13,85 | 93,61 | 628,27                                    | 0,49          | 47,93 | 62,4 | 4,86                      | 149,67 | 454,06 | 125,72 | 7,02 | 270,09 |

Бух. Калькулятор:  
Повар:

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)**

**Рацион: новое меню для начального образования**

**День: четверг**

**Сезон: Все**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11 лет**

| №<br>рец.    | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |               |
| <b>Обед</b>  |                                   |                 |                      |              |              |                                           |               |              |          |                           |              |              |              |             |               |
|              | Суп картофельный с пшеном         | 200             | 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               | 100             | 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          | 20              |                      |              |              |                                           |               |              |          |                           |              |              |              |             |               |
|              | Хлеб пшеничный                    | 1/30            | 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         |               |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>550</b>      | <b>20,06</b>         | <b>26,21</b> | <b>65,93</b> | <b>585,78</b>                             | <b>0,76</b>   | <b>52,25</b> | <b>0</b> | <b>4,8</b>                | <b>73,41</b> | <b>309,5</b> | <b>91,44</b> | <b>7,13</b> | <b>230,02</b> |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**

**Рацион: новое меню для начального образования**

**День: пятница**

**Сезон: Все**

**Неделя: 2**

**Возраст: 7-11 лет**

| №<br>рец.    | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |               |
| <b>Обед</b>  |                                   |                 |                      |              |               |                                           |               |              |              |                           |               |               |              |             |               |
| 102 М        | Суп картофельный с горохом        | 200             | 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                    | 60              | 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          |
| ТК           | Овощи по сезону                   | 20              | 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                    | 1/30            | 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         |               |
| <b>Итого</b> |                                   | <b>640</b>      | <b>27,98</b>         | <b>24,05</b> | <b>101,89</b> | <b>741,78</b>                             | <b>0,54</b>   | <b>16,24</b> | <b>71,13</b> | <b>8,65</b>               | <b>130,06</b> | <b>262,76</b> | <b>82,35</b> | <b>8,88</b> | <b>304,89</b> |

**Бух. Калькулятор:**

**Повар:**