

Согласовано
 И.о.Директора МБОУ СОШ №5
 Раздайводина Марина Сергеевна
 Раздайводина М.С.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Никитина Елена Михайловна

Никитина Е.М.

**Перспективное меню
 организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование
 в государственных и муниципальных образовательных организациях на зимне - весенний период 2026 года**

Завтраки (цена 89 рублей 72 копейки) (городские школы)

N п/п	N рец.	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Пит.вещ-ва, гр.			Энерг. цен., Ккал	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.									
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Рэ				
1 неделя																					
Понедельник 1																					
1	488	Птица тушенная с овощами (90/50)	140	68,34	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	0,70	56,10	138,20	23,90	1,77	183,60				
2	516	Макаронные изделия отварные	150	7,89	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10				
3	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	85	9,03	3,26	7,07	10,85	17,50	0,42	0,00	21,25	0,85	21,39	291,69	54,96	6,52	0,00				
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00				
5	685	Чай с сахаром	180	1,63	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00				
		Итого		585	89,72	30,11	27,52	69,97	531,95	0,66	3,50	85,25	1,70	127,65	515,56	117,48	11,38	219,70			
Вторник 1																					
1	318*	Котлета рубленная из птицы с соусом /90/25/	115	50,20	12,13	17,40	9,86	245,00	0,05	0,33	80,00	2,70	70,00	132,38	19,25	1,26	122,40				
2	510	Каша вязкая пшеничная	150	5,27	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,00	0,02	0,20	1,22	162,00	0,03	2,43	22,50				
3	210	Овощи сезонные /икра морковная/	60	8,18	1,32	2,76	6,53	56,22	0,03	3,07	0,03	0,20	18,38	42,00	24,78	0,73	39,90				
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00				
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00				
6	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	135	19,64	0,45	0,38	11,02	70,20	1,04	125,58	0,00	0,32	59,18	28,78	18,63	0,22	17,52				
		Итого		690	89,72	25,11	28,27	98,13	716,13	1,35	129,04	80,13	3,47	220,28	448,86	81,99	5,72	202,32			
Среда 1																					
1	311*	Гуляш из мяса птицы (70/65)	135	65,31	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	2,40	24,36	194,69	26,01	2,32	171,10				
2	508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,39	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,20	12,98	208,50	67,50	3,95	22,50				
3	17**	Овощи сезонные /свекла отварная/	70	7,73	1,00	4,27	5,87	65,91	0,01	6,67	0,00	0,70	24,68	28,75	14,67	0,93	0,00				
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00				
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	5,46	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,10				
		Итого		585	89,72	31,43	29,12	84,28	621,76	0,49	9,09	0,02	3,35	105,92	474,24	120,48	8,46	193,70			

Четверг 1																	
1	192*	Каша молочная «Дружба»	220	39,90	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	2,40	158,60	257,30	86,70	2,75	71,10
2	Пром.	Масло сливочное	20	14,85	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,10	2,00	4,00	0,00	0,00	45,00
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	0,00	0,00	0,00
4	685	Чай с сахаром	180	1,76	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
5	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	220	30,38	0,73	0,62	17,97	114,48	1,70	204,33	0,00	0,52	96,27	46,82	30,32	0,35	28,51
		Итого	670	89,72	11,63	28,29	90,27	692,48	2,08	208,49	199,00	3,07	302,17	356,62	122,22	4,00	144,61
Пятница 1																	
1	462	Тефтели из мяса птицы с соусом (90/50)	140	62,12	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	2,40	57,80	141,40	28,40	1,27	71,10
2	510	Каша вязкая пшенная	150	4,73	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0,00	21,00	0,20	16,64	134,43	47,34	1,55	22,50
3	214	Овощи сезонные /капуста тушеная/	70	11,89	1,30	3,03	16,16	99,92	0,10	14,74	14,72	0,23	10,27	55,96	20,59	0,80	46,68
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	631	Компот из свежих плодов	200	8,15	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	39,70
		Итого	590	89,72	20,14	22,02	#####	725,42	0,48	15,93	86,72	2,88	134,21	372,89	108,63	5,50	179,98
2 неделя Понедельник 2																	
1	366	Лапшевник с творогом со сметаной	220	61,11	21,79	16,20	42,07	401,51	0,14	0,30	97,46	0,90	282,88	301,50	44,04	1,89	33,50
2	Пром.	Повидло фруктовое	50	13,08	0,19	0,04	34,43	139,00	0,01	0,06	15,00	0,06	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
3	Пром.	Масло сливочное	13	9,10	0,00	10,66	0,13	97,50	0,00	0,00	76,70	0,00	1,30	2,60	0,00	0,00	0,00
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	68,00	0,00	2,90	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90		
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00
		Итого	513	89,72	23,64	29,06	#####	774,01	0,15	3,26	189,24	0,96	339,18	368,05	57,59	2,82	49,55
Вторник 2																	
1	492	Плов из птицы (95/150)	245	76,56	25,88	21,67	45,50	480,67	0,08	1,26	60,00	1,70	56,38	249,13	59,38	2,74	122,40
2	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	80	8,70	0,00	0,00	0,01	11,40	0,02	13,50	0,00	0,20	104,20	7,80	6,00	0,30	39,90
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
4	685	Чай с сахаром	180	1,63	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
		Итого	535	89,72	26,34	21,83	76,31	613,07	0,22	17,72	60,00	1,95	205,88	305,43	82,88	5,02	162,30

Среда 2																	
1	287*	Поджарка из мяса птицы (70/65)	135	65,20	20,46	18,45	8,52	272,80	0,07	3,21	0,00	2,40	111,40	175,90	23,50	2,60	171,10
2	516	Макаронные изделия отварные	150	7,89	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10
3	17**	Овощи сезонные /свекла отварная/	80	8,34	1,14	4,84	6,63	75,00	0,01	6,50	0,00	0,68	24,04	28,02	14,29	0,90	0,00
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	5,46	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	0,10
Итого			595	89,72	27,42	27,97	83,16	673,45	0,27	10,85	21,00	3,23	184,20	283,39	71,21	5,87	207,30
Четверг 2																	
1	374	Рыба тушенная в томате с овощами (70/40)	110	50,30	13,87	7,85	6,53	160,00	0,10	3,35	0,01	2,70	52,11	238,46	59,77	0,96	122,40
2	520	Картофельное пюре	150	24,89	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01	22,50
3	210	Овощи сезонные /икра морковная/	75	10,07	1,65	3,45	8,16	70,27	0,03	3,83	0,03	0,25	22,97	52,50	30,97	0,91	49,87
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	685	Чай с сахаром	180	1,63	0,20	0,00	14,00	58,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	0,00
Итого			545	89,72	19,04	16,26	65,94	488,52	0,39	28,31	25,54	3,20	157,36	426,06	135,99	4,86	194,77
Пятница 2																	
1	338*	Шницель рубленный куриный с соусом (80/40)	120	45,35	18,66	13,86	18,84	274,50	0,18	3,18	20,60	2,70	38,30	120,90	22,30	0,70	122,40
2	512	Рис припущеный	150	10,17	4,50	6,00	43,50	195,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	60	12,12	1,55	0,00	3,09	18,06	0,03	4,02	39,21	0,01	10,32	32,51	9,80	0,66	39,21
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,83	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	12,30	1,08	0,00
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,60	1,40	2,00	22,40	68,00	0,00	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00
6	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко/	105	15,65	0,39	0,33	9,43	54,60	0,85	102,10	0,00	0,26	48,12	23,40	15,15	0,18	14,25
Итого			665	89,72	26,76	22,35	#####	673,16	1,34	135,90	74,19	3,22	213,44	359,41	100,35	3,92	198,36
Всего за десять дней			5973	897,20	241,62	252,69	#####	6509,95	7,43	562,09	821,09	27,03	1990,29	3910,51	998,82	57,55	1752,59
Среднее значение			597,30	89,72	24,16	25,27	90,60	651,00	0,74	56,21	82,11	2,70	199,03	391,05	99,88	5,76	175,26

Калькулятор

Чумакова С.Н.

Меню составлено на основании сборника рецептур под редакцией В.Т.Лапшиной 2004год.

Меню составлено на основании сборника рецептур под редакцией В.Р.Кучма 2016год*

Меню составлено на основании сборника рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания издание 6-е переизданное дополненное, ООО Фирма "Парт