

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 -вессенний период 2026 года
Обеды (89 рублей 72 копейки)

| 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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Po |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | 138 | Суп картофельный с пшеном | 200 | 10,97 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 173,50 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 101,30 | 21,32 | 0,77 | 5,00 |
| 2 | 488* | Птица тушенная с овощами (75/50) | 125 | 57,94 | 16,13 | 13,12 | 5,06 | 202,50 | 0,06 | 0,54 | 43,00 | 0,70 | 56,10 | 138,20 | 23,90 | 1,77 | 183,60 |
| 3 | 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 |
| 4 | Пром. | Овощи сезонные (капуста квашеная) | 60 | 6,37 | 2,30 | 4,99 | 7,66 | 12,35 | 0,30 | 0,00 | 15,00 | 0,60 | 15,10 | 205,90 | 38,80 | 4,60 | 0,00 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 | 765 | 89,72 | 30,80 | 26,91 | 87,31 | 730,60 | 0,66 | 10,10 | 79,00 | 1,75 | 145,16 | 548,47 | 129,24 | 10,23 | 224,70 |
| Вторник 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 210 | 18,71 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 182,00 | 0,04 | 8,23 | 0,00 | 3,50 | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 | 0,00 |
| 2 | 318** | Котлета рубленная из птицы с соусом (80/20) | 115 | 49,04 | 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 |
| 3 | 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 |
| 4 | 214 | 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 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 | 785 | 89,72 | 27,81 | 32,48 | 196,97 | 880,73 | 0,38 | 11,69 | 80,13 | 6,95 | 201,20 | 480,06 | 90,96 | 6,45 | 184,80 |

| Среда 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | 138 | Суп картофельный с горохом | 200 | 13,09 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 197,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,20 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 5,00 |
| 2 | 311 | Гуляш из мяса птицы (60/40) | 100 | 51,26 | 14,50 | 13,41 | 3,57 | 176,15 | 0,21 | 1,60 | 0,00 | 3,00 | 30,33 | 243,36 | 32,51 | 2,90 | 213,87 |
| 3 | 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 |
| 4 | 17 | Овощи сезонные (свекла отварная) | 60 | 6,60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | 0,60 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 | 0,00 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 7 | 685 | 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 | 760 | 89,72 | 32,16 | 28,90 | 104,96 | 870,74 | 0,74 | 13,09 | 0,02 | 4,35 | 143,36 | 605,88 | 159,69 | 10,53 | 241,47 |
| Четверг 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 220 | 16,37 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 197,15 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 | 0,00 |
| 2 | 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 |
| 3 | Пром. | Масло сливочное | 10 | 6,87 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | Пром. | Фрукты сезонные (яблоко) | 130 | 20,03 | 0,48 | 0,40 | 11,67 | 67,60 | 0,09 | 57,00 | | 0,30 | 52,50 | 25,50 | 16,50 | 0,20 | 15,00 |
| | | Итого | 810 | 89,72 | 17,43 | 25,63 | 96,57 | 820,55 | 0,55 | 75,93 | 140,00 | 3,05 | 296,66 | 388,80 | 145,10 | 5,57 | 86,10 |
| Пятница 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 13,22 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 197,80 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0,20 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 | 5,00 |
| 2 | 462 | Тефтели из мяса птицы (70/40) | 110 | 48,52 | 9,42 | 10,33 | 11,92 | 178,40 | 0,04 | 0,60 | 27,34 | 1,27 | 30,63 | 74,94 | 15,05 | 0,67 | 37,68 |
| 3 | 510 | Каша вязкая пшениная | 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 |
| 4 | 214 | Овощи сезонные (капуста тушеная) | 60 | 10,18 | 1,11 | 2,59 | 13,81 | 85,41 | 0,09 | 12,60 | 12,60 | 0,20 | 8,78 | 47,83 | 17,60 | 0,69 | 39,90 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 8 | 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 | 770 | 89,72 | 26,63 | 25,07 | 121,68 | 916,91 | 0,65 | 17,91 | 60,94 | 2,22 | 140,61 | 385,44 | 127,13 | 6,41 | 144,78 |

| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|
| Понедельник 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 138 | Суп картофельный с рисом | 200 | 11,13 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 172,60 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 | 0,00 |
| 2 | 222 | Лапшевник с творогом | 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 |
| 3 | Пром. | Повидло фруктовое | 35 | 8,96 | 0,13 | 0,03 | 24,80 | 97,30 | 0,01 | 0,04 | 10,50 | 0,04 | 9,24 | 6,40 | 0,95 | 0,02 | 11,24 |
| 4 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 | 705 | 89,72 | 29,81 | 22,43 | 123,64 | 855,21 | 0,38 | 7,00 | 108,04 | 1,29 | 386,66 | 459,04 | 90,89 | 3,70 | 44,74 |
| Понедельник 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 11,24 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 183,80 | 0,09 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 | 0,00 |
| 2 | 492 | Плов из птицы (70/150) | 220 | 61,33 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 449,83 | 0,12 | 3,52 | 25,70 | 1,7 | 115,7 | 201,1 | 13,5 | 1,1 | 122,4 |
| 3 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Пром. | Овощи сезонные (капуста квашеная) | 75 | 10,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,68 | 0,02 | 13,50 | 0,00 | 0,20 | 104,20 | 7,80 | 6,00 | 0,30 | 39,90 |
| 5 | 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 |
| 6 | 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 | 725 | 89,72 | 32,64 | 25,53 | 95,04 | 818,11 | 0,38 | 26,58 | 25,70 | 2,25 | 289,48 | 328,12 | 65,20 | 4,25 | 162,30 |
| Среда 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 220 | 16,37 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 167,80 | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 | 0,00 |
| 2 | 287 | Поджарка из мяса птицы (55/40) | 95 | 48,83 | 14,32 | 12,91 | 5,96 | 190,96 | 0,08 | 0,64 | 0,00 | 2,40 | 12,19 | 97,35 | 13,00 | 1,16 | 85,55 |
| 3 | 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 |
| 4 | 17 | Овощи сезонные (свекла отварная) | 60 | 6,25 | 1,00 | 4,25 | 5,82 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | 0,00 | 0,60 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 | 0,00 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 | 775 | 89,72 | 27,19 | 27,60 | 92,49 | 793,55 | 0,36 | 22,25 | 21,00 | 3,45 | 121,30 | 256,90 | 83,36 | 4,97 | 121,75 |

| Четверг 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|-------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| 1 | 138 | Суп картофельный с гречкой | 200 | 11,04 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 172,60 | 0,08 | 6,60 | 0,00 | 2,17 | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 | 0,00 |
| 2 | 374 | Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40) | 100 | 39,19 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 162,00 | 0,10 | 3,35 | 0,01 | 2,70 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 | 122,40 |
| 3 | 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 |
| 4 | Пром. | Овощи сезонные (икра морковная) | 60 | 8,05 | 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 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 | 740 | 89,72 | 24,94 | 19,61 | 81,88 | 701,87 | 0,50 | 34,15 | 25,54 | 5,62 | 175,81 | 483,00 | 156,40 | 5,39 | 184,80 |
| Пятница 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 139 | Рассольник "Ленинградский" | 210 | 18,51 | 1,60 | 4,09 | 13,54 | 197,40 | 0,08 | 6,03 | 0,00 | 2,03 | 19,96 | 50,64 | 21,12 | 0,75 | 9,20 |
| 2 | 338** | Шницель рубленый куриный с соусом (80/20) | 100 | 40,40 | 18,66 | 13,86 | 18,84 | 228,75 | 0,18 | 3,18 | 20,60 | 2,70 | 38,30 | 120,90 | 22,30 | 0,70 | 122,40 |
| 3 | 512 | Рис припущенный | 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 |
| 4 | 214 | Овощи сезонные (огурец соленый) | 60 | 12,12 | 12,12 | 1,55 | 0,00 | 3,09 | 18,06 | 4,02 | 39,21 | 0,01 | 10,32 | 32,51 | 9,80 | 0,66 | 39,21 |
| 5 | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 2,09 | 1,70 | 0,66 | 9,66 | 52,80 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | 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 |
| 8 | 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 | 770 | 89,72 | 43,19 | 29,51 | 120,99 | 808,04 | 18,63 | 39,83 | 74,19 | 5,29 | 189,88 | 404,05 | 112,92 | 4,49 | 193,31 |
| | | Всего за десять дней | 7605,00 | 897,20 | 292,60 | 263,67 | 1121,53 | 8196,31 | 23,23 | 258,53 | 614,56 | 36,22 | 2090,12 | 4339,76 | 1160,89 | 61,99 | 1588,75 |
| | | Среднее значение | 760,50 | 89,72 | 29,26 | 26,37 | 112,15 | 819,63 | 2,32 | 25,85 | 61,46 | 3,62 | 209,01 | 433,98 | 116,09 | 6,20 | 158,88 |

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**