

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 детей 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья
обучающихся в государственных и муниципальных образовательных организациях на зимне -весенний период 2026 года
Обеды (74 рубля 18 копеек) город**

N п/п	N реп.	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	Pэ
1 неделя																	
Понедельник 1																	
1	138	Суп картофельный с пшеном	200	10,97	1,74	2,27	11,43	173,50	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	309*	Биточки рубленные куриные с соусом (85/30)	115	49,10	12,13	17,40	9,86	256,13	0,05	0,33	80,00	2,70	70,00	132,38	19,25	1,26	122,40
3	510	Каша вязкая пшеничная	100	3,51	4,40	2,92	23,51	142,47	0,11	5,85	35,00	0,10	167,50	201,80	41,80	0,80	36,10
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашенная /	40	5,00	1,15	2,50	3,83	8,24	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,12	0,06	0,00	0,05	37,50	38,70	0,00	0,00	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	675	74,18	21,49	25,86	83,49	733,14	1,68	17,24	115,86	3,35	747,60	509,18	172,25	16,06	203,40
Вторник 1																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	19,38	1,45	3,93	100,20	182,00	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	
2	462	Тефтели из мяса птицы (60/30)	90	39,81	5,89	6,46	7,45	133,80	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10
3	510	Каша вязкая ячневая	100	4,12	3,19	2,84	20,55	124,68	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	216**	Овощи сезонные /свекла отварная/	40	3,30	0,43	1,83	2,51	65,73	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			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	670	74,18	14,23	17,83	173,97	669,01	0,95	36,05	15,24	3,80	166,49	480,48	182,64	17,50	93,60

Среда 1																		
1	138	Суп картофельный с горохом	200	13,09	4,39	4,22	13,06	197,80	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00	
2	488	Птица тушенная с овощами (60/30)	90	43,52	11,52	9,37	3,61	144,64	0,06	0,54	43,00	0,70	56,10	138,20	23,90	1,77	183,60	
3	516	Макаронные изделия отварные	100	5,44	3,69	3,02	17,72	112,86	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10	
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый/	40	6,53	0,90	0,00	1,80	15,33	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60	
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	660	74,18	21,67	17,38	69,25	608,10	1,53	4,04	64,86	1,40	533,96	321,27	156,02	16,58	224,70	
Четверг 1																		
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	16,37	1,40	3,91	6,79	167,90	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80		
2	492	Плов из птицы /50/100/	150	40,89	15,98	13,38	28,10	296,88	0,08	1,26	60,00	1,70	56,38	249,13	59,38	2,74	122,40	
3	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/	40	4,80	0,88	1,83	4,37	37,67	0,03	3,07	0,03	0,20	18,38	42,00	24,78	0,73	39,90	
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
5	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
6	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	630	74,18	20,33	20,09	82,42	707,25	0,54	4,93	60,89	2,50	141,56	429,63	189,96	17,07	202,00	
Пятница 1																		
1	139	Суп картофельный с фасолью	200	13,22	4,39	4,22	13,06	197,80	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	5,00	
2	338	Шницель из мяса птицы (80/20)	100	40,40	15,49	11,50	15,39	227,84	0,18	3,18	20,60	2,70	38,30	120,90	22,30	0,70	122,40	
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,59	4,97	3,74	23,89	153,63	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50	
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый /	50	7,40	1,50	0,00	2,99	17,43	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60	
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00		
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	690	74,18	29,62	22,23	98,59	759,50	0,79	35,00	81,44	3,51	184,30	438,70	180,30	15,57	195,50	

2 неделя																	
Понедельник 2																	
1	140	Суп картофельный с рисом	200	11,13	1,58	2,19	11,66	172,60	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	
2	489	Рагу из птицы /65/100/	165	53,75	24,60	22,14	10,22	337,59	0,07	3,21	0,00	2,40	111,40	175,90	23,50	2,60	171,10
3	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная /	30	3,70	1,15	2,50	3,83	6,18	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
5	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	615	74,18	29,40	27,60	60,57	669,17	0,50	14,21	0,86	3,20	178,20	329,60	141,30	16,60	211,00
Вторник 2																	
1	139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,24	2,15	2,27	13,71	183,80	1,35	0,6	0,86		456	101,3	92,6	12,8	
2	309*	Биточки рубленые куриные с соусом (80/30)	110	45,92	12,13	17,40	9,86	256,60	0,05	0,33	80,00	2,70	70,00	132,38	19,25	1,26	122,40
3	510	Каша вязкая пшеничная	100	3,51	2,41	6,03	23,92	127,30	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/	30	4,08	0,66	1,38	3,27	28,11	0,03	3,07	0,03	0,20	18,38	42,00	24,78	0,73	39,90
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,05			0,4	6,9	26,1	9,9	0,6	
7	631	Компот из смеси сухофруктовы	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	680	74,18	19,26	27,85	96,38	784,81	1,63	10,93	115,89	3,70	729,78	524,58	194,93	16,37	198,50
Среда 2																	
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	16,37	1,40	3,91	6,79	167,80	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	311*	Гуляш из мяса птицы (50/30)	80	44,63	9,86	8,94	2,38	210,40	0,17	1,28	0,00	2,40	24,36	194,69	26,01	2,32	171,10
3	510	Каша вязкая пшеничная	100	3,15	4,42	3,83	25,37	153,77	0,17	0,00	21,00	0,20	16,64	134,43	47,34	1,55	22,50
4	216**	Овощи сезонные /икра из свеклы/	40	4,43	0,85	1,79	4,25	36,54	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			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	640	74,18	18,60	19,24	73,65	721,31	1,78	7,85	21,89	3,40	532,38	517,02	209,13	18,30	238,50

Четверг 2																	
1	138	Суп картофельный с гречкой	200	11,04	1,58	2,19	11,66	172,60	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	
2	318*	Котлета, рубленная из птицы с соусом (60/30)	90	36,67	8,50	12,18	6,90	192,93	0,05	0,33	80,00	2,70	70,00	132,38	19,25	1,26	122,40
3	512	Рис припущенный	100	6,78	3,00	4,00	29,00	130,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец соленый /	65	12,12	1,80	0,00	3,60	22,75	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	695	74,18	18,15	21,14	94,42	681,08	0,66	32,15	140,84	3,51	216,00	450,18	177,25	16,13	190,50
Пятница 2																	
1	132	Рассольник "Ленинградский"	200	18,51	1,60	4,09	13,54	197,40	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	9,20
2	337*	Фрикадельки из мяса птицы (70/30)	100	41,11	6,35	4,12	2,00	198,24	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10
3	516	Макаронные изделия отварные	100	5,26	3,69	3,03	17,72	124,70	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	30	3,70	1,15	2,50	3,83	6,18									
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	2,09	1,70	0,66	9,66	52,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,88	0,17	0,11	11,20	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	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	650	74,18	14,86	14,51	71,95	679,32	1,84	6,71	21,86	3,10	489,26	358,97	155,62	17,41	116,40
		Всего за десять дней	6605	741,80	207,61	213,73	904,69	7012,69	11,90	169,11	639,63	31,47	3919,53	#####	1759,40	167,59	1874,10
		Среднее значение	660,50	74,18	20,76	21,37	90,47	701,27	1,19	16,91	63,96	3,15	391,95	435,96	175,94	16,76	187,41

Калькулятор

Чумакова С.Н.

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

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