

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 5-11 классов
 являющихся членами многодетных семей на осенне-зимний период 2025года
 Завтрак (84 рубля 38 копеек) город**

N п/	N рн.	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	Рз					
1 неделя																						
Понедельник 1																						
1	488	Птица, тушенная с овощами (80/50)	130	62,01	16,64	13,54	5,21	208,95	0,06	0,54	43,00	0,70	56,10	138,20	23,90	1,77	183,60					
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,52	7,36	6,03	48,60	224,60	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10					
3	Пром	Овощи сезонные (капуста)	60	7,16	2,30	4,99	7,66	12,35	0,30	0,00	15,00	0,6	15,1	205,90	38,80	4,60	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	200	1,86	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		620	84,38	29,71	25,91	88,52	566,90	0,54	3,50	79,00	1,45	121,36	429,77	101,32	9,46	219,70				
Вторник 1																						
1	318*	Котлета, рубленная из птицы с соусом (90/25)	115	51,05	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	200	5,79	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	0,20	1,62	216,00	0,04	3,24	22,50					
3	Пром	Овощи сезонные (икра морковная)	60	9,33	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	693	Кофейный напиток с молоком	200	15,38	3,52	3,72	25,49	145,20	0,02	0,00	0,08	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00	0,00					
		Итого		605	84,38	28,98	31,07	####	794,36	0,36	3,46	80,13	3,15	161,50	474,08	63,37	6,31	184,80				
Среда 1																						
1	311*	Гуляш из мяса птицы (60/50)	110	57,32	16,06	14,58	3,88	137,05	0,17	1,28	0,00	2,40	24,36	194,69	26,01	2,32	171,10					
2	508	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,54	9,95	7,48	47,79	307,27	0,24	0,00	0,02	0,20	17,30	278,00	90,00	5,26	22,50					
3	Пром	Овощи сезонные (свекла отварная)	65	6,56	0,93	3,95	5,43	61,03	0,01	5,70	0,00	0,60	21,09	24,58	12,54	0,80	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	5,90	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		605	84,38	30,19	27,36	94,91	662,55	0,55	8,12	0,02	3,25	106,65	539,57	140,85	9,64	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	15	11,26	0,00	12,30	0,15	112,50	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	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
4	685	Чай с сахаром	200	1,86	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)	175	28,53	0,62	0,52	15,10	96,20	1,43	171,71	0,00	0,44	80,90	39,35	25,48	0,30	23,96
		Итого	640	84,38	14,47	25,28	83,60	636,70	1,81	#####	#####	2,99	286,80	349,15	129,68	5,03	140,06

Пятница 1

1	462	Тефтели из мяса птицы (80/40)	120	61,71	10,09	11,06	12,77	191,14	0,07	1,13	51,00	2,40	57,80	141,40	28,40	1,27	71,10
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	5,79	8,80	5,84	47,02	284,94	0,14	0,00	0,02	0,20	1,62	216,00	0,04	3,24	22,50
3	Пром	Овощи сезонные (капуста тушеная)	60	10,08	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
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	693	Кофейный напиток с сахаром	200	3,97	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	610	84,38	24,61	22,84	#####	692,49	0,42	13,79	63,70	2,85	139,70	488,93	65,34	6,28	133,50

2 неделя Понедельник 2

1	318*	Биточки, рубленные из птицы с соусом (90/30)	120	51,11	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	516	Макаронные изделия отварные	200	9,65	7,36	6,03	48,60	224,60	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10
3	Пром	Овощи сезонные (огурец соленый)	60	12,12	1,54	0,00	3,08	18,00	0,04	4,68	45,60	0,01	12,00	37,80	11,40	0,77	45,60
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	631	Компот из свежих плодов	200	8,67	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	610	84,38	30,97	21,44	#####	690,10	0,42	7,92	87,20	2,86	104,66	236,97	67,12	4,46	243,80

Вторник 2

1	492	Плов из птицы (90/150)	240	73,00	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00	1,70	56,38	249,13	59,38	2,74	122,40
2	Пром	Овощи сезонные (капуста	60	6,69	2,30	4,99	7,66	12,35	0,30	0,00	15,00	0,6	15,1	205,90	38,80	4,60	0,00
3	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
4	685	Чай с сахаром	200	1,86	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	530	84,38	31,09	27,59	79,32	604,60	0,50	4,22	75,00	2,35	116,78	503,53	115,68	9,32	122,40

Среда 2

1	287	Поджарка из мяса птицы (60/50)	110	60,69	16,67	15,03	6,94	222,28	0,01	0,16	46,00	10,0	100,0	128,0	9,0	2,6	151,6
2	516	Макаронные изделия отварные	200	9,65	7,36	6,03	48,60	224,60	0,06	0,00	21,00	0,10	4,86	37,17	21,12	1,11	36,10
3	Пром	Овощи сезонные (свекла отварная)	60	7,24	0,93	3,95	5,43	61,03	0,01	5,70	0,00	0,60	21,09	24,58	12,54	0,80	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	693	Кофейный напиток с сахаром	200	3,97	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	600	84,38	29,57	28,36	96,42	638,91	0,20	5,92	67,08	###	197,45	273,45	61,96	5,59	187,70

Четверг 2

1	374	Рыба, тушенная в томате с овощами (50/50)	100	36,84	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	200	33,52	4,08	6,40	27,26	183,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные (икра морковная)	60	9,33	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	685	Чай с сахаром	200	1,86	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	590	84,38	22,68	18,36	67,37	520,22	0,41	35,92	14,34	3,15	160,99	427,86	135,85	4,97	184,80

Пятница 2

1	338*	Шницель рубленный куриный с соусом (80/40)	120	45,48	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	200	9,45	6,00	8,00	58,00	260,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные (капуста квашеная)	65	8,41	2,30	4,99	7,66	13,37	0,30	0,00	15,00	0,6	15,1	205,90	38,80	4,60	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	200	2,01	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
6	Пром	Фрукты сезонные (яблоко)	100	16,20	0,37	0,31	8,98	52,00	0,85	102,10	0,00	0,26	48,12	23,40	15,15	0,18	14,25
		Итого	615	84,38	30,74	28,20	#####	668,87	0,76	32,68	49,90	3,55	143,90	474,20	112,40	8,58	144,90
		Всего за десять дней	6025	843,80	#####	#####	#####	6475,70	5,97	#####	#####	###	#####	4197,51	993,57	###	1755,36
		Среднее значение	602,50	84,38	27,30	25,64	93,86	647,57	0,60	29,14	71,54	3,64	153,98	419,75	99,36	6,96	175,54

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*