



Перспективное меню
организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование
в государственных и муниципальных образовательных организациях на осенне-зимний период 2025 года

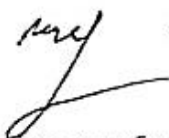
Завтраки (цена 104 рубля 55 копеек)

Завтраки (цена 104 рубля 55 копеек)																	
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	Pz
I неделя																	
Понедельник I																	
1	488	Птица тушеная с овощами (90/60)	150	71,56	18,15	17,89	3,90	169,80		21,00	10,50	0,8	15,9	225,0	7,9	1,8	196,7
2	516	Макаронные изделия отварные	150	7,75	7,00	8,20	36,10	220,50	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром	Овощи сезонные /капуста квашеная/	60	8,39	0,54	0,06	2,58	11,40	0,02	13,50		0,2	104,2	7,8	6,0	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	685	Чай с сахаром	200	1,65	0,20		14,00	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
6	Пром	Фрукты сезонные /яблоко /	100	12,50	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,60		0,2	6,0	11,0	5,0	0,1	
		Итого	690	104,55	29,36	27,67	83,44	574,70	0,27	47,91	45,50	1,27	338,86	494,10	78,22	5,02	272,70
Вторник I																	
1	318*	Котлета рубленая из птицы с соусом (90/30)	120	51,50	11,37	11,89	11,10	247,20	0,18	3,18	20,6	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	520	Картофельное пюре	150	22,70	4,05	3,00	20,10	164,55	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /огурец соленый/	70	13,68	0,56	0,07	1,19	8,40	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,47	3,80	21,80	14,20	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
6	Пром	Кондитерские изделия /вафли/	45	10,50	3,82	9,90	28,80	232,20	0,09	57,00		0,3	52,5	25,5	16,5	0,2	15,0
		Итого	615	104,55	26,81	48,01	88,44	783,35	0,57	97,18	34,90	3,45	185,50	301,60	96,90	4,48	199,80
Среда I																	
1	311*	Гуляш из мяса птицы (90/65)	155	80,29	15,13	16,66	2,14	272,80	0,07	3,21	0,00	2,4	111,4	175,9	23,5	2,6	171,1
2	508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,69	11,60	2,84	56,80	303,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /свекла отварная/	65	6,32	0,56	3,32	1,70	28,60	0,30	5,00	15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	3,21	1,35	13,05	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	6,55	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	600	104,55	30,68	24,17	87,19	791,40	0,65	37,71	29,30	3,25	217,00	529,20	113,60	10,48	193,70

Четверг 1																	
1	192*	Каша молочная «Дружба»	220	41,80	4,80	3,00	23,60	386,57	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	Пром.	Масло сливочное	20	13,75	0,20	14,50	0,28	132,40	0,00		40,00	0,1	2,4	3,0		0,0	45,0
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
4	693	Какао с молоком	200	22,55	7,60	23,00	28,40	212,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
5	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко /	190	23,75	0,49	0,33	26,23	98,80	0,03	6,90		0,3	9,0	16,5	7,5	0,2	
		Итого	660	104,55	13,35	40,99	95,31	892,77	0,52	13,07	40,00	2,85	68,10	243,90	48,50	4,78	116,10
Пятница 1																	
1	462	Тфтели из мяса птицы с соусом (90/50)	140	63,79	10,90	11,18	10,64	176,40	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	516	Макаронные изделия отварные	150	8,02	7,00	8,20	36,10	220,50	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром.	Овощи сезонные /капуста тушеная/	80	11,59	1,96	2,14	4,47	36,48	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	631	Компот из свежих плодов	200	6,70	0,18	2,00	20,20	142,00	0,04	1,08	18,06	0,0	4,6	17,4	33,7	0,7	39,7
	Пром.	Кондитерские изделия /мармелад/	40	11,75	0,06	0,01	27,98	106,40		0,27			2,1	1,8	1,8	0,1	
		Итого	640	104,55	20,36	23,69	116,19	744,78	0,66	17,97	53,06	2,75	227,30	443,40	119,90	5,54	186,80
2 неделя Понедельник 2																	
1	222	Лепешки с творогом со сметаной	225	63,27	12,26	12,71	45,22	382,94	0,49	2,07	66,2	0,9	195,3	262,4	40,7	1,1	33,5
2	Пром.	Масло сливочное	20	13,75	0,20	14,49	0,28	132,40	0,00		40,00	0,1	2,4	3,0		0,0	45,0
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
4	685	Кофейный напиток с сахаром	200	3,47	3,80	21,80	14,20	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
5	Пром.	Фрукты сезонные /яблоко /	170	21,36	0,44	0,29	23,47	88,40	0,03	7,36		0,3	9,6	17,6	8,0	0,2	
		Итого	645	104,55	16,96	49,45	99,97	734,74	0,64	12,39	106,15	1,32	252,60	331,50	66,20	3,28	78,50
Вторник 2																	
1	492	Плов из птицы (90/150)	240	75,22	21,43	19,95	36,10	453,60	0,12	3,52	25,70	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
2	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	60	8,39	0,54	0,06	2,58	11,40	0,02	13,50		0,2	104,2	7,8	6,0	0,3	39,9
3	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
4	685	Какао с молоком	200	18,24	7,60	23,00	28,40	212,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	530	104,55	29,83	43,11	83,88	740,00	0,26	19,98	25,70	1,95	265,20	257,40	37,00	3,38	162,30

Среда 2																	
1	311*	Поджарка из мяса птицы (90/65)	155	80,29	20,46	18,45	8,52	272,80	0,07	3,21	0,00	2,4	111,4	175,9	23,5	2,6	171,1
2	508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,69	5,40	3,30	25,65	303,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /свекла отварная/	65	6,17	1,10	0,13	5,20	28,60	0,30	5,00	15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	631	Компот из свежих плодов	200	6,70			11,80	142,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	600	104,55	27,22	21,90	67,97	809,40	0,65	37,71	29,30	3,25	217,00	529,20	113,60	10,48	193,60
Четверг 2																	
1	374	Рыба тушеная в томате с овощами (90/50)	140	51,59	13,44	1,96	4,34	238,00	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	520	Картофельное пюре	150	22,70	4,05	3,00	20,10	164,55	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /огурец соленый/	65	13,41	0,52	0,07	1,10	7,80	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,160	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	685	Чай с сахаром	200	1,65	0,18		32,22	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
6	Пром	Фрукты сезонные /яблоко /	100	12,50	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,60		0,2	6,0	11,0	5,0	0,1	
		Итого	685	104,55	18,71	5,36	88,37	583,35	0,50	44,78	34,90	3,32	139,00	287,10	85,40	4,40	184,80
Пятница 2																	
1	338*	Шницель рубленый куриный с соусом (90/50)	140	51,80	26,88	3,22	14,56	194,60	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	512	Рис припущенный	150	9,41	4,50	6,00	43,50	243,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные /капуста тушеная/	60	9,42	1,96	2,14	4,47	36,48	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,12	0,06		0,1	37,5	38,7	12,3	1,1	
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	5,07	0,60		29,00	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
6	Пром	Фрукты сезонные /яблоко/	185	23,21	0,48	0,32	25,54	96,20	0,03	6,90		0,3	9,0	16,5	7,5	0,2	
7	Пром	Кондитерские изделия /мармелад/	10	2,94	0,01	0,01	6,99	26,60		0,09			0,70	0,60	0,60	0,02	
		Итого	775	104,55	34,69	11,85	140,86	783,88	0,51	47,17	34,90	3,45	142,70	293,20	88,50	4,50	184,90
		Всего за десять дней	6440	1045,50	247,97	296,20	951,62	7438,37	5,23	375,87	433,71	26,86	2053,26	3710,60	847,82	56,34	1773,20
		Среднее значение	644,00	104,55	24,80	29,62	95,16	743,84	0,52	37,59	43,37	2,69	205,33	371,06	84,78	5,63	177,32

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*