



Согласовано
И.о. Директор МБОУ СОШ №5
Раздаиводина Марина Сергеевна
Раздаиводина М.С.



Согласовано
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 осенне- зимний период 2025 года
Обеды (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 1																	
1	138	Суп картофельный с пшеном	200	10,41	1,70	2,10	11,20	143,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	488*	Птица тушенная с овощами (90/60)	150	71,66	18,15	18,50	3,90	169,80	0,14	3,24	25,20	0,80	104,80	257,00	23,10	2,00	183,60
3	516	Макаронные изделия отварные	150	7,75	4,95	8,25	32,70	220,50	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	Пром.	Овощи сезонные (капуста квашеная)	60	8,39	1,35	0,15	6,45	11,40	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30	39,90
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	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	
7	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	
		Итого	810	104,55	31,26	31,01	90,96	717,50	1,82	40,84	40,36	1,55	660,10	530,90	180,40	18,38	251,00
Вторник 1																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	16,81	8,61	5,88	8,61	122,20	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	
2	318**	Котлета рубленая из птицы с соусом (80/20)	100	45,78	9,48	9,91	9,25	206,00	0,15	2,65	17,16	2,25	31,92	100,75	18,58	0,58	102,00
3	510	Картофельное пюре	150	22,70	4,05	3,00	20,10	164,55	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	214	Овощи сезонные (огурец соленый)	55	11,10	0,52	0,07	1,10	6,60	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	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	
7	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	
		Итого	765	104,55	29,93	42,01	76,81	672,35	0,83	40,25	32,32	3,00	176,82	374,65	175,88	16,96	164,40

Среда I																	
1	138	Суп картофельный с рисом	200	10,10	8,40	5,80	23,40	172,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	311	Гуляш из мяса птицы (75/40)	115	68,20	11,23	12,36	1,58	202,40	0,07	3,21	0,00	2,4	111,4	175,9	23,5	2,6	171,1
3	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
4	Пром.	Овощи сезонные (свекла отварная)	65	6,32	1,10	0,13	5,20	28,60	0,30	5,00	15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	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	
7	685	Компот из смеси сухофруктов	200	6,55	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90			7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	780	104,55	31,22	23,60	92,04	944,80	2,03	38,31	30,16	3,55	677,60	647,90	212,80	23,28	198,70
Четверг I																	
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	220	14,44	4,84	6,82	30,14	131,08	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	
2	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
3	Пром.	Масло сливочное	10	6,87	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,00	45,00
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
5	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	
6	Пром.	Кондитерские изделия (мармелад)	20	5,88	0,02	0,02	13,98	53,20		0,18			1,40	1,20	1,20	0,04	
7	685	Какао с молоком	200	18,37	7,60	23,00	28,40	212,00	0,00	2,90		0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	
8	Пром.	Фрукты сезонные (яблоко)	100	12,50	1,53	0,34	13,70	52,00	0,09	57,00		0,30	52,50	25,50	16,50	0,20	15,00
		Итого	820	104,55	23,80	42,44	132,67	1015,85	0,96	63,95	40,86	3,15	163,20	372,80	157,90	17,62	131,10
Пятница I																	
1	139	Суп картофельный с горохом	200	10,05	7,40	7,20	9,20	148,29	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	5,00
2	462	Тефтели из мяса птицы (90/50)	140	62,83	10,90	11,18	10,64	176,40	0,37	3,21	0,00	2,40	11,40	175,90	23,50	2,60	71,10
3	516	Макаронные изделия отварные	150	7,75	4,95	8,25	32,70	220,50	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	Пром.	Овощи сезонные (капуста тушеная)	60	9,59	1,96	2,14	4,47	36,48	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	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	
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	
8	631	Компот из свежих плодов	200	6,70			11,80	142,00	0,00	2,90		0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	
		Итого	810	104,55	30,13	30,79	98,51	865,07	1,05	40,90	15,16	3,15	157,00	450,40	181,40	19,00	138,50

2 неделя																	
Понедельник 2																	
1	138	Суп картофельный с рисом	200	10,33	8,40	5,80	23,40	172,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	222	Лавашевник с творогом	220	63,19	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
3	Пром.	Масло сливочное	10	7,87	0,10	7,25	0,14	66,20	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,00	45,00
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
5	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	
6	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,47	3,80	21,80	14,20	68,00	0,00	2,90		0,00	7,80	9,80	5,20	0,90	
7	Пром.	Фрукты сезонные (яблоко)	120	15,00	0,31	0,20	16,57	62,40	0,02	5,52		0,17	7,20	13,20	6,00	0,14	
		Итого	800	104,55	29,78	49,77	122,24	866,34	2,01	11,15	107,01	1,52	710,80	445,80	163,40	16,02	83,50
Вторник 2																	
1	139	Суп картофельный с фасолью	200	12,39	7,40	7,20	9,20	148,29	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80	5,00
2	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
3	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
4	Пром.	Овощи сезонные (капуста квашеная)	75	10,60	0,67	0,07	3,22	14,25	0,02	16,97		0,20	130,24	9,75	7,50	0,37	49,88
5	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	
6	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	
		Итого	765	104,55	34,61	29,23	85,23	788,94	0,64	24,05	26,56	2,25	341,44	378,05	137,70	16,25	177,28
Среда 2																	
1	138	Суп картофельный с гречкой	200	9,97	8,60	4,80	11,80	130,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	311**	Поджарка из мяса птицы (75/40)	115	68,33	15,18	13,69	6,32	202,40	0,05	2,38	0,00	1,78	82,65	130,51	17,43	1,93	126,94
3	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	5,40	3,30	25,65	303,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30	22,50
4	Пром.	Овощи сезонные (свекла отварная)	65	6,17	1,10	0,13	5,20	28,60	0,30	5,00	15,00	0,60	15,10	205,90	38,80	4,60	
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00	
6	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	
7	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	780	104,55	35,19	23,93	83,48	920,80	2,01	37,48	30,16	2,93	648,85	602,51	206,73	22,61	154,44

Четверг 2																
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	17,56	8,61	5,88	8,61	122,20	0,35	0,60	0,86		45,60	101,30	92,60	12,80
2	374	Рыба, тушеная в томате с овощами (80/40)	120	45,83	11,52	1,68	3,72	204,00	0,15	2,73	17,65	2,31	32,83	103,63	19,11	0,60
3	520	Картофельное пюре	150	22,70	4,05	3,00	20,10	164,55	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30
4	Пром.	Овощи сезонные (огурец соленый)	60	12,12	0,48	0,06	1,01	7,20	0,02	7,50		0,20	4,20	7,80	6,80	0,30
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00
6	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
7	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
		Итого	780	104,55	29,77	12,63	70,15	670,75	0,83	40,33	32,81	3,06	177,73	377,53	176,41	167,31
Пятница 2																
1	139	Рассольник "Ленинградский"	210	17,67	14,70	7,56	6,72	119,70	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80
2	338**	Шницель рубленый куриный с соусом (90/20)	110	51,74	21,12	2,53	11,68	152,90	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7
3	512	Рис припущенный	150	9,41	4,50	6,00	43,50	243,00	0,16	26,54	14,30	0,20	45,20	98,90	33,80	1,30
4	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
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	1,70	0,66	9,66	51,80	0,03			0,30	4,60	17,40	6,60	0,00
6	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
7	Пром.	Кондитерские изделия (мармелад)	20	5,07	0,03	0,01	13,99	53,20		0,14			1,1	0,9	0,9	0,1
8	639	Компот из смеси сухофруктов	200	6,55	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90			7,80	9,80	5,20	0,90
		Итого	800	104,55	47,40	20,25	116,57	844,08	1,86	40,92	35,76	3,45	594,70	395,70	180,50	17,14
		Всего за десять дней	7910,00	1045,50	323,09	305,66	968,66	8306,48	####	#####	391,16	####	4308,24	4576,24	#####	#####
		Среднее значение	791,00	104,55	32,31	30,57	96,87	830,65	1,40	37,82	39,12	2,76	430,82	457,62	177,31	18,42

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**