



Перспективное меню
организации бесплатного горячего питания детей 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья
обучающихся в государственных и муниципальных образовательных организациях на осенне-зимний период 2025 года

Обеды (53 рублей 05 копеек)

Обеды (53 рублей 05 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	Po
I неделя																	
Понедельник I																	
1	138	Суп картофельный с плавленом	200	10,41	5	6,3	15	143,00	1,25	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	5
2	309*	Биточки рубленые куриные с соусом (50/25)	75	29,15	17,10	6,60	0,45	95,70	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
3	516	Макаронные изделия отварные	100	4,92	5,20	6,10	34,50	147,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
4	Пром.	Овощи сезонные /свекла отварная/	40	3,13	0,01			17,60	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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,16	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	655	53,05	28,83	19,16	87,81	545,30	1,68	20,09	61,06	1,70	749,50	612,50	182,70	16,80	264,60
Вторник I																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	13,06	3,1	6,5	13,7	116,38	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	462	Тефтели из мяса птицы (40/20)	60	26,85	10,90	11,18	10,64	75,30	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	510	Каша вязкая ячневая	100	4,12	4,30	6,70	23,80	120,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	216**	Овощи сезонные /квир из моркови/	30	3,60	0,95	2,45	4,80	30,00	0,02	15,50		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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,02	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
8	685	Чай с сахаром	200	1,65	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	630	53,05	19,95	26,85	93,74	493,68	0,96	48,75	15,16	3,40	123,40	428,50	175,10	17,90	133,50

Среда 1																	
1	138	Суп картофельный с рисом	200	10,10	5	6,3	15	173,00	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	5
2	488	Птица тушенная с овощами (45/20)	65	32,70	21,43	19,95	36,10	105,60	0,12	3,52	25,70	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
3	Пром	Капуста тушенная	50	4,81	0,52	3,07	1,57	21,07	0,30	5,00	15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
4	Пром	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,02	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	555	53,05	28,47	29,34	90,53	441,67	1,83	12,02	41,56	2,90	603,80	552,90	163,30	19,40	127,40
Четверг 1																	
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	12,54	3,1	6,5	13,7	119,16	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	338*	Шницель из мяса птицы (45/20)	65	23,47	10,90	11,18	10,64	94,90	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	510	Каша вязкая пшеничная	100	4,34	4,30	6,70	22,86	190,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/	40	4,80	5,26		7,20	40,00	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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,16	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	631	Компот из свежих плодов	200	4,11	0,18		22,30	142,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	645	53,05	24,26	24,54	104,00	670,06	0,96	40,75	15,16	3,40	123,40	428,50	175,10	17,90	133,60
Пятница 1																	
1	139	Суп картофельный с горохом	200	10,05	5	6,3	15	148,29	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	5
2	337*	Фрикадельки из мяса птицы (55/20)	75	30,41	10,90	11,18	10,64	123,26	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	516	Макаронные изделия отварные	100	4,92	5,20	6,10	34,50	147,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром	Овощи сезонные /свекла отварная/	40	2,23	0,01			17,60	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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,16	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
		Итого	655	53,05	22,63	23,74	98,00	578,15	0,96	40,75	15,16	3,40	123,40	428,50	175,10	17,90	178,20

2 неделя																
Понедельник 2																
1	140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,33	3,1	6,5	13,7	209,00	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8
2	492	Плов из птицы (40/100)	140	32,48	21,43	19,95	36,10	265,20	0,12	3,52	25,70	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1
3	Пром.	Овощи сезонные /огурец маринованный/	40	4,80	0,86	3,65	5,02	4,80	0,02	7,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0
5	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,10	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0
6	685	Чай с сахаром	200	1,65	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
		Итого	620	53,05	26,09	30,20	95,62	631,00	0,55	14,52	26,56	2,50	182,50	354,80	131,30	15,10
Вторник 2																
1	139	Суп картофельный с фасолью	200	10,44	9,2	8,6	22,4	148,29	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8
2	309*	Биточки рубленые куриные с соусом (50/25)	75	29,15	10,90	11,39	10,64	105,88	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7
3	510	Каша вязкая пшеничная	100	4,42	3,60	9,00	35,70	190,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8
4	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0
5	216**	Овощи сезонные /икра из моркови/	30	3,60	0,01			30,00	0,02	13,50		0,2	104,2	7,8	6,0	0,3
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,10	16,80	42,00	0,05			0,4	6,9	26,1	9,9	0,6
7	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
		Итого	645	53,05	25,23	29,09	106,60	616,17	1,74	26,03	56,46	3,70	785,30	485,10	184,40	16,10
Среда 2																
1	138	Суп картофельный с гречкой	200	9,97	5	6,3	15	130,00	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8
2	311*	Поджарка из мяса птицы (40/20)	60	29,23	8,37	12,15	16,38	105,60	0,01	0,16	46,00	10,0	100,0	128,0	9,0	2,6
3	510	Каша вязкая ячневая	100	3,61	8,69	2,18	39,40	120,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3
4	216**	Овощи сезонные /икра из свеклы/	40	4,80	2,30	4,99	7,66	40,00	0,30		15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6
5	Пром.	Хлеб ржаной	20	1,99	0,26	0,00	10,50	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,29	0,16	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0
7	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
		Итого	640	53,05	25,91	25,78	116,30	537,60	1,88	30,20	76,16	11,40	633,30	578,70	192,60	22,20

Четверг 2																	
1	110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	13,06	3,1	6,5	13,7	142,69	0,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	
2	318*	Котлета, рубленая из птицы с соусом (40/20)	60	21,43	10,90	11,39	10,64	123,65	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
3	512	Рис припущенный	100	6,50	3,33	3,28	22,86	147,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /огурец маринованный/	40	4,80	5,26		7,20	4,80	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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,160	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,47	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	640	53,05	23,29	21,33	95,20	570,14	0,77	40,72	35,76	3,70	150,30	373,50	173,90	16,00	184,80
Пятница 2																	
1	132	Рассольник "Ленинградский"	200	13,17	9,2	8,6	17,38	115,14	1,35	0,6	0,86		45,6	101,3	92,6	12,8	9,2
2	337*	Фрикадельки из мяса птицы (45/20)	65	25,27	10,90	11,18	10,64	106,60	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
3	516	Макаронные изделия отварные	100	4,92	5,20	6,10	34,50	147,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
4	Пром.	Овощи сезонные /капуста квашеная/	30	4,25	0,01			5,70	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			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
6	Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,26	0,16	16,80	42,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
7	685	Чай с сахаром	200	1,65	1,00		10,56	58,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	39,7
		Итого	635	53,05	26,83	26,04	100,38	516,44	1,96	40,75	15,16	3,40	533,80	428,50	175,10	17,90	182,40
		Всего за десять дней	6320	530,50	251,49	256,07	988,18	5600,21	13,29	314,58	358,20	39,50	4008,70	#####	1728,60	177,20	1823,70
		Среднее значение	632,00	53,05	25,15	25,61	98,82	560,02	1,33	31,46	35,82	3,95	400,87	467,15	172,86	17,72	182,37

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*