



**Перспективное меню
организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов,
являющихся членами многодетных семей на осенне-зимний период 2025 года**

Завтраки (цена 81 рубль 12 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	Са	Р	Mg	Fe	Pz
1 неделя																	
Понедельник 1																	
1	488	Птица, тушеная с овощами (85/50)	135	57,87	17,10	6,60	0,45	219,38	0,14	3,24	25,20	0,8	104,8	257,0	23,1	2,0	183,6
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,30	7,00	8,20	46,10	294,00	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	7,70	0,01			11,40	0,02	15,50		0,2	4,2	7,8	6,8	0,3	39,9
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		22,30	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	625	81,12	24,55	14,82	85,65	674,78	0,30	27,49	60,20	1,40	288,90	493,80	83,50	4,00	259,60
Вторник 1																	
1	318*	Котлета, рубленая из птицы с соусом (90/20)	110	48,79	10,90	11,39	10,64	226,70	0,18	3,18	20,6	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	510	Каша вязкая ячневая	200	8,25	3,80	2,72	40,00	240,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные (морковь тушеная)	95	10,14	0,00		2,22	52,06	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	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	693	Кофейный напиток с молоком	200	11,24	1,00		20,20	107,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	635	81,12	15,96	14,27	89,86	688,76	0,39	40,12	34,90	3,40	100,10	254,80	74,70	3,20	184,80
Среда 1																	
1	311*	Гуляш из мяса птицы (60/50)	110	55,09	15,13	16,66	2,14	166,77	0,07	3,21	0,00	2,4	111,4	175,9	23,5	2,6	171,1
2	508	Каша рассыпчатая гречневая	200	10,45	11,60	2,84	56,80	404,00	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром	Овощи сезонные (свекла тушеная)	70	8,53	0,52	3,07	1,57	26,60	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	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,35	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	610	81,12	27,69	22,59	90,81	784,37	0,56	37,65	29,30	3,50	184,10	507,90	107,90	9,40	193,70

Четверг 1																	
1	192*	Каша молочная «Дружба»	220	37,47	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	14,85	0,08	14,50	0,20	150,00	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	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
4	693	Какао с молоком	200	11,28	24,30	15,00	10,20	289,00	0,06	10,00	0,00	0,5	9,2	34,8	13,2	0,1	
5	Пром	Фрукты сезонные (яблоко)	120	14,82	0,40	0,34	9,80	62,40	0,09	57,00		0,3	52,5	25,5	16,5	0,2	15,0
		Итого	590	81,12	29,84	33,00	60,60	950,97	0,55	70,21	40,00	3,60	80,10	256,60	59,80	2,90	131,10
Пятница 1																	
1	462	Тефтели из мяса птицы (60/40)	100	36,28	10,90	11,18	10,64	125,50	0,37	3,21	0,00	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	520	Картофельное пюре	200	29,53	4,20	11,00	28,50	359,13	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром	Овощи сезонные (капуста тушеная)	65	8,13	0,01			29,64	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	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	631	Компот из свежих плодов	200	4,48	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
		Итого	595	81,12	15,55	24,34	76,14	719,27	0,57	17,64	53,06	3,00	192,30	420,30	112,40	4,40	186,80
2 неделя Понедельник 2																	
1	318*	Биточки, рубленые из птицы с соусом (70/20)	90	55,92	10,90	11,18	10,64	120,84	0,37	3,21	0,0	2,4	11,4	175,9	23,5	2,6	71,1
2	516	Макаронные изделия отварные	200	10,30	4,20	11,00	28,50	294,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром	Овощи сезонные (огурец соленый)	65	9,65	0,01			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	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18	2,00	20,20	87,00	0,04	1,08	18,06	0,0	4,6	17,4	33,7	0,7	39,7
		Итого	585	81,12	15,55	24,34	76,14	572,64	0,57	17,64	53,06	3,00	192,30	420,30	112,40	4,40	186,80
Вторник 2																	
1	492	Плов из птицы (85/150)	235	68,36	21,43	19,95	36,10	445,17	0,12	3,52	25,70	1,7	115,7	201,1	13,5	1,1	122,4
2	Пром	Овощи сезонные (свекла отварная)	75	7,51	0,01			33,00	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	0,05			0,4	6,9	26,1	9,9	0,6	
4	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		13,50	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	540	81,12	21,88	20,05	66,40	628,17	0,19	19,92	25,70	2,30	234,60	244,80	34,60	2,90	162,30

Среда 2																	
1	311*	Гуляш из мяса птицы (60/50)	110	56,13	8,37	12,15	2,14	166,77	0,01	0,16	46,00	10,0	100,0	128,0	9,0	2,6	151,6
2	510	Каша вязкая пшеничная	200	8,68	5,80	9,00	35,70	380,00	0,11	5,85	35,00	0,1	167,5	201,8	41,8	0,8	36,1
3	Пром.	Овощи сезонные (капуста квашеная)	75	9,13	2,30	4,99	7,66	14,25	0,30		15,00	0,6	15,1	205,9	38,8	4,6	
4	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,29	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	631	Компот из свежих плодов	200	4,48	1,00		20,20	142,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	615	81,12	17,76	26,30	82,50	766,02	0,45	8,91	96,00	11,00	295,00	562,90	101,40	8,90	187,70
Четверг 2																	
1	374	Рыба, тушенная в томате с овощами (70/60)	130	39,16	9,36	9,72	5,31	222,21	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	520	Картофельное пюре	200	29,05	4,20	11,00	28,50	359,13	0,16	26,54	14,30	0,2	45,2	98,9	33,8	1,3	22,5
3	Пром.	Овощи сезонные (морковь тушеная)	85	7,66	5,26		7,20	46,58	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	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		32,22	87,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	
		Итого	645	81,12	19,26	20,88	90,03	777,92	0,39	40,12	34,90	3,40	100,10	254,80	74,70	3,20	184,80
Пятница 2																	
1	338*	Шницель рубленый куриный с соусом (95/25)	120	50,36	10,90	11,39	10,64	198,75	0,18	3,18	20,60	2,7	38,3	120,9	22,3	0,7	122,4
2	512	Рис припущенный	200	13,58	4,80	8,00	48,40	294,00	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	10,13	0,00		2,22	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	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,3	4,6	17,4	6,6	0,0	
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,35	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9	0,1
		Итого	620	81,12	16,14	19,55	91,56	688,15	0,39	40,12	34,90	3,40	100,10	254,80	74,70	3,20	184,90
		Всего за десять дней	6060	811,20	204,18	220,14	809,69	7251,05	4,36	319,82	462,02	38,00	1767,60	3671,00	836,10	46,50	1862,50
		Среднее значение	606,00	81,12	20,42	22,01	80,97	725,11	0,44	31,98	46,20	3,80	176,76	367,10	83,61	4,65	186,25

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*