



**Перспективное меню
организации бесплатного горячего питания детей с 11 лет и старше из малообеспеченных семей
на осенне-зимний период 2025 года**

Завтраки

N п/п	N реп.	Наименование блюда	Вес порции	Цена	Питательн. гр.			Энерг. пов., 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	9,97	5,00	6,30	15,00	143,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	337	Яйцо вареное (1шт/40г)	40	12,00	3,10	4,60	0,30	63,00	0,49	2,07	66,15	0,87	195,33	262,40	40,70	1,08	33,54
3	Пром	Овощи сезонные /икра кабачковая/	70	12,78	0,18		13,50	45,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		32,22	87,00	0,06	10,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,08	
		Итого	540	40,00	8,72	11,00	77,82	401,00	1,93	15,57	67,01	1,65	672,88	425,68	158,34	14,89	38,68
Вторник 1																	
1	462	Тефтели из мяса птицы с соусом (45/20)	65	25,11	13,80	10,60	6,75	81,57	0,37	3,21	0,00	2,42	11,42	175,88	23,49	2,60	71,10
2	510	Каша вязкая ячневая	100	4,12	3,60	7,00	15,70	120,00	0,11	5,85	35,00	0,14	167,45	201,77	31,77	0,83	36,07
3	Пром	Овощи сезонные /свекла отварная/	40	3,77	2,75		10,00	17,60	0,01	5,16	14,00	0,10	100,00	128,00	9,00	0,20	21,60
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
5	631	Компот из свежих плодов	200	4,30	0,18		32,22	142,00	0,06	10,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,08	
		Итого	435	40,00	20,59	17,76	81,47	424,17	0,58	24,22	49,00	3,44	292,67	557,85	84,06	3,74	128,77
Среда 1																	
1	138	Суп картофельный с рисом	200	10,1	5,00	6,30	15,00	150,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	733	Оладьи с молоком сгущенным (150/25)	175	23,83	9,36	9,72	5,31	404,00	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	122,35
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
4	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,37	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		Итого	575	40,00	14,54	16,02	33,81	685,00	1,53	6,68	21,46	2,69	502,01	232,02	120,17	14,42	127,49

Четверг 1																	
1	302	Каша молочная "Дружба"	170	27,32	16,74	12,15	16,38	298,71	0,07	3,21	0,00	2,42	111,42	175,88	23,49	2,60	171,10
2	Пром	Масло сливочное	10	7,43	2,20	13,00	6,80	75,00	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
4	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		13,50	87,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		Итого	410	40,00	19,38	25,17	53,48	523,71	0,26	32,65	14,30	2,84	168,97	301,97	69,13	4,78	193,76
Пятница 1																	
1	318	Фрикадельки из мяса птицы с соусом	80	28,41	14,10	4,60	0,25	98,60	0,14	3,24	20,20	0,82	50,79	157,03	20,05	2,04	73,58
2	510	Каша вязкая пшеничная	100	4,34	3,60	7,00	15,70	190,00	0,11	5,85	35,00	0,14	167,45	201,77	31,77	0,83	36,07
3	Пром	Овощи сезонные/капуста квашеная/	30	2,00	0,95	2,45	4,80	5,70	0,02	15,50		0,21	4,20	7,80	6,77	0,27	39,90
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		13,50	70,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		Итого	440	40,00	19,09	14,07	51,05	427,30	0,30	27,49	55,20	1,43	234,79	393,78	70,43	4,07	149,69
2 неделя																	
Понедельник 2																	
1	492	Плов из птицы (45/100)	145	34,75	21,43	19,95	36,10	274,67	0,12	3,52	25,70	1,70	115,70	201,10	13,50	1,10	122,40
2	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
3	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		32,22	87,00	0,06	10,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,08	
		Итого	375	40,00	21,87	20,05	85,12	424,67	0,21	13,52	25,70	2,48	129,50	253,30	33,30	1,21	122,40
Вторник 2																	
1	139	Суп картофельный с фасолью	200	12,87	10,80	3,69	21,09	148,28	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	
2	733	Оладьи с повидлом (150/25)	175	20,68	9,36	9,72	5,31	404,00	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	122,35
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
4	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,75	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
		Итого	575	40,00	20,60	13,51	56,70	683,28	1,56	6,68	21,46	2,95	506,61	249,42	126,77	14,45	122,49
Среда 2																	
1	138	Суп картофельный с гречкой	200	9,97	5,00	6,30	15,00	130,00	1,35	0,60	0,86		456,00	101,30	92,60	12,80	5,00
2	337	Яйцо вареное (1шт/40г)	40	12,00	3,10	4,60	0,30	63,00	0,49	2,07	66,15	0,87	195,33	262,40	40,70	1,08	33,54
3	Пром	Овощи сезонные /икра кабачковая/	70	12,78	0,18		13,50	52,20	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,10	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03	
5	685	Чай с сахаром	200	2,55	0,18		32,22	87,00	0,06	10,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,08	
		Итого	540	40,00	8,72	11,00	77,82	395,20	1,93	15,57	67,01	1,65	672,88	425,68	158,34	14,89	38,68

Четверг 2																
1	332	Макароны отварные с маслом с сахаром	190	23,24	14,27	22,16	2,65	355,30	0,10	0,25	345,00		114,20	260,50	19,50	2,92
2	Пром	Масло сливочное	15	10,31	2,20	13,00	6,80	112,50	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
3	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,02	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03
4	692	Кофейный напиток с сахаром	200	3,75	0,18		13,50	68,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90
		Итого	435	40,00	16,91	35,18	39,75	598,80	0,29	29,69	359,30	0,42	171,75	386,59	65,14	5,10
Пятница 2																
1	318	Котлета, рубленая из птицы с соусом	50	26,28	4,36	5,72	2,31	103,05	0,18	1,18	10,60	2,69	30,26	100,94	20,33	0,72
2	510	Каша вязкая пшеничная	100	4,42	2,50	6,60	17,40	190,00	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25
3	Пром	Овощи сезонные /морковь тушеная/	20	1,90	5,26		7,20	10,96	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,77	0,27
4	Пром	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,26	0,16	16,80	63,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,03
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	4,70	0,18		13,50	124,00	0,00	2,90		0,00	7,75	9,78	5,24	0,90
		Итого	400	40,00	12,56	12,48	57,21	491,01	0,39	38,12	24,90	3,32	92,01	234,83	72,74	3,17
		Всего за десять дней	4725,0	400,0	162,98	nnnnn	614,23	5054,14	8,98	nnnnn	705,34	22,88	nnnnnn	3461,12	958,42	80,72
		Среднее значение	472,50	40,00	16,30	17,62	61,42	505,41	0,90	21,02	70,53	2,29	344,41	346,11	95,84	8,07

Калькулятор

 Чумакова С.Н.

Меню составлено на основании сборника рецептов под редакцией В.Т.Лалшиной 2004год.*
 Меню составлено на основании сборника рецептов под редакцией В.Р.Кучма 2016год**