

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 10



А.И. Адов

«09» января 2025 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
обучающихся 5 – 11 классов
детей участников СВО, детей из многодетных семей(обед)
Возрастная группа 12 лет и старше
на январь 2025 г.
стоимостью 78 рублей 78 копеек**

Г. Таганрог

2025 г.

1 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	31,04	17,71	93,34	681	0,38	17,62	0,14	151,44	499,12	150,86	8,015

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 110	Борщ из капусты с картофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Макаронные отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	26,88	34,93	117,85	915,36	0,53	11,9	0,1	228,2	331,4	290,725	8,065

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,50	5,00	9,90	89,00		20,00		51,00	34,00	17,00	1,30
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	28,95	27,74	94,46	751,09	1,66	23,51	1,72	140,56	509,12	244,11	28,35

1 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
388 л/587л	Котлета рыбная,соус томатный	100	10,11	6,84	11,82	152,44	0,08	0,44	сл.	49,78	133,78	24,89	0,93
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	19,74	28,09	108,39	744,56	18,23	33,17	18,1	164,55	296,79	204,38	10,605

1 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
498л/587л	Биточки рубленные из филе куриного,соус томатный	100	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	38,84	35,21	117,73	1033,58	0,46	18,52	1,24	163,37	377,22	176,48	7,4

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
498л/587л	Котлеты рубленные из филе куриного,соус томатный	100	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	33,03	32,87	119	897,82	0,43	6,34	0,92	176,63	312,71	93,71	10,86

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
388 л/587л	Котлета рыбная,соус томатный	100	10,11	6,84	11,82	152,44	0,08	0,44	сл.	49,78	133,78	24,89	0,93
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	19,79	28,06	101,3	756,25	18,25	26,74	18,1	163,62	312,54	211,755	11,155

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	31,04	17,71	93,34	681	0,38	17,62	0,14	151,44	499,12	150,86	8,015

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	26,83	34,96	124,94	903,67	0,51	18,33	0,1	229,13	315,65	283,35	7,515

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,50	5,00	9,90	89,00		20,00		51,00	34,00	17,00	1,30
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	32,06	28,82	93,73	867,05	1,69	31,49	2,7	171,76	373,92	189,76	25,29

Наименование: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т Лапшина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

ИП Полубояров Ю.А.

Полубояров Ю.А.

