

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ №10



«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (завтрак)
Возрастная группа 12 лет и старше
на январь 2025 г.
стоимостью 63 рубля 95 копейки**

Г. Таганрог

2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	1 день												
311л	Каша овсяная молочная жидкая	210	12,80	23,60	86,70	550,70	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
630м	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80
	Итого:	565	20,68	40,75	127,56	900,70	0,10	11,81	0,09	128,40	239,00	43,60	4,28
	2 день												
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59
	3 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,09	65,75	196,34	35,36	4,32

	4 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	15/30	2,36	7,52	13,99	137,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57
	5 день												
334л	Макароны,запеченные с сыром	205	8,35	12,38	33,55	285,12	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	15/30	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

2 неделя													
	1 день												
311л	Каша манная молочная жидкая	220	14,50	23,50	83,80	609,00	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
630м	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80
	Итого:	570	21,85	39,24	123,30	938,73	0,08	10,72	0,05	117,80	96,50	97,76	3,58
	2 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,06	65,75	196,34	35,36	4,32
	3 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	15/30	2,36	7,52	13,99	137,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57

4 день													
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59
5 день													
334л	Макароны, запеченные с сыром	205	8,35	12,38	33,55	285,12	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	15/30	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.Т. Лапшина 2004 г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.,

ИП Полубояров Ю.А.

