

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 10



А.И. Адов

2025 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**бесплатного горячего питания обучающихся,**  
**получающих начальное общее образование (завтрак, 1-4 класс)**  
**возрастная группа 7-11 лет**  
**на январь 2025 г.**  
**стоимостью 86 руб.00 коп.**

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            | Ca                   | P             | Mg            | Fe           |
| 1                      | 2                                             | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10           | 11                   | 12            | 13            | 14           |
| <b>1 неделя 1 день</b> |                                               |              |                      |              |               |                                |              |              |              |                      |               |               |              |
| 437л                   | 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         |
| 516л                   | Макароны отварные                             | 150          | 5,10                 | 9,15         | 34,20         | 244,50                         | 0,24         |              |              | 54,00                | 124,50        | 24,00         | 2,55         |
| 685л                   | Чай с сахаром                                 | 180          | 0,18                 |              | 13,50         | 52,20                          | 0,00         | 0,09         |              | 4,46                 | 7,42          | 3,96          | 0,77         |
| 24,43,78,79,81,534     | Овощная закуска                               | 60           | 1,1                  | 3,1          | 5,2           | 54                             | 0,05         | 0            | 0            | 38,4                 | 46,8          | 27,6          | 1,14         |
|                        | Фрукты свежие                                 | 100          | 0,4                  |              | 8,6           | 40                             | 0,03         | 10           |              | 16                   | 11            | 9             | 2,2          |
|                        | Хлеб йодированный                             | 30           | 2,28                 | 0,27         | 13,86         | 71,40                          | 0,05         |              |              | 6,90                 | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                        | <b>Итого:</b>                                 | <b>620</b>   | <b>25,74</b>         | <b>20,32</b> | <b>80,16</b>  | <b>620,50</b>                  | <b>0,41</b>  | <b>11,17</b> | <b>0,04</b>  | <b>148,56</b>        | <b>383,82</b> | <b>90,06</b>  | <b>8,34</b>  |
| <b>2 день</b>          |                                               |              |                      |              |               |                                |              |              |              |                      |               |               |              |
| 315 л                  | Запеканка рисовая с творогом,молоко сгущенное | 215          | 17,20                | 17,28        | 40,30         | 388,00                         | 0,09         | 0,35         | 93,90        | 136,53               | 210,90        | 26,54         | 1,27         |
| 1л                     | Бутерброд с маслом сливочным                  | 45           | 2,40                 | 11,15        | 14,06         | 170,55                         | 0,05         |              |              | 9,30                 | 29,10         | 9,90          | 0,62         |
| ако                    | Кофейный напиток с молоком сгущенным          | 180          | 2,16                 | 3,24         | 25,11         | 133,20                         | 0,00         | 0,09         |              | 4,46                 | 7,42          | 3,96          | 0,77         |
|                        | Фрукты свежие                                 | 100          | 0,4                  |              | 8,6           | 40                             | 0,03         | 10           |              | 16                   | 11            | 9             | 2,2          |
|                        | <b>Итого:</b>                                 | <b>540</b>   | <b>22,16</b>         | <b>31,67</b> | <b>88,07</b>  | <b>731,75</b>                  | <b>0,17</b>  | <b>10,44</b> | <b>93,90</b> | <b>166,29</b>        | <b>258,42</b> | <b>49,40</b>  | <b>4,86</b>  |
| <b>3 день</b>          |                                               |              |                      |              |               |                                |              |              |              |                      |               |               |              |
| 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         |
| 518 л                  | Картофель отварной                            | 150          | 3,00                 | 6,15         | 24,30         | 166,50                         | 0,12         | 16,80        |              | 11,71                | 63,78         | 23,46         | 63,78        |
| 24,43,78,79,81,534     | Овощная закуска                               | 60           | 0,78                 | 3            | 4,8           | 50,4                           |              | 12           | 0            | 30,6                 | 20,4          | 10,2          | 0,78         |
| 686л                   | Чай с лимоном                                 | 187          | 0,27                 |              | 13,68         | 54,00                          |              | 2,97         |              | 7,61                 | 10,40         | 4,86          | 0,83         |
|                        | Кондитерское изделие                          | 50           | 0,40                 | 0,05         | 39,90         | 163,00                         |              |              |              | 2,50                 | 1,50          | 1,50          | 7,80         |
|                        | Хлеб йодированный                             | 30           | 2,28                 | 0,27         | 13,86         | 71,40                          | 0,05         |              |              | 6,90                 | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                        | <b>Итого:</b>                                 | <b>577</b>   | <b>20,59</b>         | <b>21,83</b> | <b>108,90</b> | <b>724,57</b>                  | <b>0,24</b>  | <b>32,97</b> | <b>0,00</b>  | <b>91,22</b>         | <b>150,58</b> | <b>220,22</b> | <b>74,86</b> |

|                    |                                                 |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
|--------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                    |                                                 |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>4 день</b>                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| 493 л              | Филе куриное в сметанном соусе                  | 90         | 12,47        | 17,80        | 3,48         | 223,20        | 0,08        | 0,90         |             | 22,00         | 99,00         | 24,00         | 1,70         |
| 508л               | Каша рисовая рассыпчатая                        | 150        | 3,60         | 9,00         | 35,70        | 244,50        | 0,03        |              |             | 15,00         | 27,00         | 76,50         | 0,60         |
| 685л               | Чай с сахаром                                   | 180        | 0,18         |              | 13,50        | 52,20         | 0,00        | 0,09         |             | 4,46          | 7,42          | 3,96          | 0,77         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                                 | 60         | 1,32         | 4,56         | 7,62         | 73,8          | 0,02        | 3,96         | 0           | 23,4          | 35,4          | 10,8          | 3,96         |
|                    | Фрукты свежие                                   | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
|                    | Хлеб йодированный                               | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86        | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>610</b> | <b>20,25</b> | <b>31,63</b> | <b>82,76</b> | <b>705,10</b> | <b>0,21</b> | <b>14,95</b> | <b>0,06</b> | <b>87,76</b>  | <b>205,92</b> | <b>134,16</b> | <b>9,83</b>  |
|                    |                                                 |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>5 день</b>                                   |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |
| 498л/587л          | Биточки рубленые из филе куриного,соус томатный | 90         | 17,60        | 10,00        | 14,40        | 210,00        | 0,05        | 0,60         | 0,06        | 44,88         | 82,70         | 22,50         | 1,35         |
| 508л               | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150        | 8,40         | 10,80        | 41,25        | 303,00        | 0,34        |              |             | 17,48         | 23,88         | 16,02         | 5,37         |
| ако                | кофейный напиток                                | 180        | 0,27         |              | 13,59        | 53,10         | 0,00        | 0,09         |             | 4,46          | 7,42          | 3,96          | 0,77         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                                 | 60         | 0,78         | 4,44         | 5,1          | 63,6          | 0,04        | 7,56         | 0           | 22,18         | 35,27         | 26,44         | 0,86         |
|                    | Фрукты свежие                                   | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
|                    | Хлеб йодированный                               | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86        | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>610</b> | <b>29,73</b> | <b>25,51</b> | <b>96,80</b> | <b>741,10</b> | <b>0,51</b> | <b>18,25</b> | <b>0,06</b> | <b>111,90</b> | <b>186,37</b> | <b>87,82</b>  | <b>11,15</b> |
|                    |                                                 |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |              |

|                    |                                         |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
|--------------------|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>2 неделя</b>    |                                         |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>1 день</b>                           |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
| 493 л              | Филе куриное в сметанном соусе          | 90         | 12,47        | 17,80        | 3,48          | 223,20        | 0,08        | 0,90         |             | 22,00         | 99,00         | 24,00         | 1,70         |
| 508л               | Каша пшеничная рассыпчатая              | 150        | 6,45         | 10,35        | 37,20         | 274,50        | 0,08        |              |             | 22,00         | 99,00         | 24,00         | 1,70         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                         | 60         | 1,32         | 4,56         | 7,62          | 73,8          | 0,02        | 3,96         | 0           | 23,4          | 35,4          | 10,8          | 3,96         |
|                    | Фрукты свежие                           | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
| 630м               | Чай с молоком сгущенным                 | 180        | 1,44         | 1,44         | 15,57         | 78,30         | 0,02        | 0,54         |             | 59,40         | 45,00         | 10,80         | 0,72         |
|                    | Хлеб йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86         | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>610</b> | <b>24,36</b> | <b>34,42</b> | <b>86,33</b>  | <b>761,20</b> | <b>0,28</b> | <b>15,40</b> | <b>0,00</b> | <b>149,70</b> | <b>315,50</b> | <b>88,50</b>  | <b>10,88</b> |
|                    |                                         |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>2 день</b>                           |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
| 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         |
| 520 л              | Пюре картофельное                       | 150        | 3,15         | 6,75         | 21,90         | 163,50        | 0,10        | 5,25         | сл.         | 39,00         | 28,50         | 79,50         | 1,10         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                         | <b>60</b>  | 1,32         |              | 8,28          | 36,72         | 0,03        | 7,65         |             | 25,32         | 32,88         | 32,88         | 1,07         |
| 686л               | Чай с лимоном                           | 187        | 0,27         |              | 13,68         | 54,00         |             | 2,97         |             | 7,61          | 10,40         | 4,86          | 0,83         |
|                    | Кондитерское изделие                    | 50         | 0,40         | 0,05         | 39,90         | 163,00        |             |              |             | 2,50          | 1,50          | 1,50          | 7,80         |
|                    | Хлеб йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86         | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>577</b> | <b>21,28</b> | <b>19,43</b> | <b>109,98</b> | <b>707,89</b> | <b>0,26</b> | <b>17,07</b> | <b>0,00</b> | <b>177,40</b> | <b>161,80</b> | <b>298,94</b> | <b>4,79</b>  |
|                    |                                         |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
|                    | <b>3 день</b>                           |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |               |              |
| 437л               | 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         |
| 516л               | Вермишель отварная                      | 150        | 5,10         | 9,15         | 34,20         | 244,50        | 0,24        |              |             | 54,00         | 124,50        | 24,00         | 2,55         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                         | 60         | 1,1          | 3,1          | 5,2           | 54            | 0,05        | 0            | 0           | 38,4          | 46,8          | 27,6          | 1,14         |
| 685л               | Чай с сахаром                           | 180        | 0,18         |              | 13,50         | 52,20         | 0,00        | 0,09         |             | 4,46          | 7,42          | 3,96          | 0,77         |
|                    | Фрукты свежие                           | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9             | 2,2          |
|                    | Хлеб йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86         | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>620</b> | <b>25,74</b> | <b>20,32</b> | <b>80,16</b>  | <b>620,50</b> | <b>0,41</b> | <b>11,17</b> | <b>0,04</b> | <b>148,56</b> | <b>383,82</b> | <b>90,06</b>  | <b>8,34</b>  |

|                    | 4 день                                           |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |              |
|--------------------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 498л/587л          | Котлета рубленая из филе куриного, соус томатный | 90         | 17,60        | 10,00        | 14,40         | 210,00        | 0,05        | 0,60         | 0,06        | 44,88         | 82,70         | 22,50        | 1,35         |
| 508л               | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150        | 8,40         | 10,80        | 41,25         | 303,00        | 0,34        |              |             | 17,48         | 23,88         | 16,02        | 5,37         |
| ако                | кофейный напиток                                 | 180        | 0,27         |              | 13,59         | 53,10         | 0,00        | 0,09         |             | 4,46          | 7,42          | 3,96         | 0,77         |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                                  | 60         | 0,78         | 4,44         | 5,1           | 63,6          | 0,04        | 7,56         | 0           | 22,18         | 35,27         | 26,44        | 0,86         |
|                    | Фрукты свежие                                    | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9            | 2,2          |
|                    | Хлеб йодированный                                | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86         | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90         | 0,60         |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>610</b> | <b>29,73</b> | <b>25,51</b> | <b>96,80</b>  | <b>741,10</b> | <b>0,51</b> | <b>18,25</b> | <b>0,06</b> | <b>111,90</b> | <b>186,37</b> | <b>87,82</b> | <b>11,15</b> |
|                    | 5 день                                           |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |              |
| 311 л              | Каша рисовая молочная жидкая                     | 230        | 12,80        | 23,60        | 86,70         | 550,70        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 19,80         | 26,40         | 70,40        | 0,40         |
| 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                                    | 110        | 0,44         |              | 9,46          | 44            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9            | 2,2          |
| ако                | Кофейный напиток с молоком сгущенным             | 180        | 2,16         | 3,24         | 25,11         | 133,20        | 0,00        | 0,09         |             | 4,46          | 7,42          | 3,96         | 0,77         |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>575</b> | <b>21,28</b> | <b>42,39</b> | <b>136,23</b> | <b>950,90</b> | <b>0,06</b> | <b>10,22</b> | <b>0,05</b> | <b>57,86</b>  | <b>54,82</b>  | <b>90,36</b> | <b>3,57</b>  |

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.



Полубояров Ю.А.