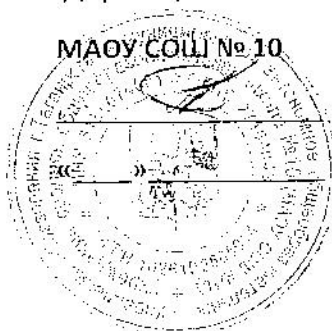


«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 10



А.И. Адов

2025 г.

«Утверждаю»

И.П. Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (обед)
Возрастная группа 12 лет и старше
на сентябрь 2025 г.
стоимостью 86 руб. 00 коп.**

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		B1	C	A (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	2,28	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
193л	Филе куриное в сметанном соусе	110	13,86	9,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
510п	Каша гречневая вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,05
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,9	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
631л	Компот 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:	850	27,79	39,69	97,93	875,72	18,33	33,6	18,13	151,12	449,56	147,54	7,665

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ 110	Норш из капусты скартофелем	250	2,25	5,15	13,66	128,69	0,05	10,7		0,1	49,9	54,6	1,225
№469,1001л	Ореховый соус сметанном с томатом	110	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8		1,5	11,4	173	18,8
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,84	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	10	12,7	123	0,02	3,96	0	22,4	35,4	10,8	0,96
№ 839л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,04		28,26	111,6	0,04	0	0	21,8	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:	850	30,29	36,1	116,92	927,09	1,696	16,46	1,6	167,1	433,4	116,425	27,855

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,51	21,9	124,49	0,08	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,45
437л	Гуляш из филе куриного	110	16,68	7,80	4,80	158,43	0,04	1,08	0,04	28,80	158,00	15,60	1,08
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	2,2		13,6	61,2	0,03	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78
631п	Компот из дыни с вит.С	180	0,04		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	29,79	19,44	114,48	757,49	0,466	17,97	0,26	157,3	521,1	265,95	11,24

1 неделя четверг													
№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ 124 п	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,16	20,75	118	0,03	17,13	0,1	53,73	38,65	18,75	0,675
462л/387л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	110	13,86	12,36	12,36	219,22	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель пыльная	180	6,12	10,96	41,04	203,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,53л	Овощная закуска	100	1,93	5,17	9,67	80	0,04	0	0	94	78	46	1,6
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	1,65
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	46,10	9,90	0,60
	Итого:	850	26,65	34,96	132,5	864,97	0,486	20	6,94	207,78	311,51	300,99	11,655

1 неделя пятница													
№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	263,25	0,3	9,6	1,2	60	101	35,9	3,1
374л	Рыба тушеная в томате с овощами	110	12,89	7,00	5,80	135,12	0,58	2,01	0,03	726,03	132,00	20,00	1,10
510л	Кап. ризотто в сливках	180	2,70	7,40	28,44	195,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,53л	Овощная закуска	100	1,93	5	9,9	80	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0	32,22	127,8	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	46,10	9,90	0,60
	Итого:	850	28,05	24,72	110,85	880,87	1,126	16,51	1,23	373,5	338,3	190	6,64

2 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	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,40	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
438л/57л	Биточки,рубленные из филе куриного,соус томатный	110	19,56	11,11	16,03	733,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516л	Макаронны гарниры	180	6,17	10,98	41,04	293,10	0,24			34,30	124,50	24,00	2,55
24,49,75,79,81,84	Овощная закуска	100	2,7	7,0	12,7	123	0,02	3,55		23,4	35,4	10,8	3,96
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,8	0,04 cr			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	0,50
	Итого:	850	33,39	32,87	133,76	957,22	0,466	6,25	0,92	193,77	325,09	104,15	10,81

2 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 скартофелем	250	2,25	5,15	13,68	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	110	5,58	7,80	4,90	158,40	0,04	1,08	0,04	26,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,68	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,44,76,79,81,84	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,00	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	1,06
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,50
	Итого:	850	29,06	29,2	95,72	780,21	18,31	27,38	18,14	164,24	492,56	153,865	13,645

2 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
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	2,76	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	28,475	64,6	23,41	0,725
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	18,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша овсяная вязкая	180	5,40	8,46	27,90	210,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40
24,44,76,79,81,84	Овощная закуска	100	1,3	6	8	84		20	0	51	34	17	1,3
631л	Компот из вишни с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,50
	Итого:	850	30,72	27,09	106,88	819	1,716	28,02	1,6	140,18	542,5	247,1	27,725

2 неделя четверг

№ 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
№ 124 г	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	8,16	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 г	Рыба тушеная в томате с овощами	110	12,89	7,30	4,80	136,22	0,68	7,51	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510г	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,70	28,44	155,20	0,04			18,00	32,00	91,80	0,72
24,43,78,73,21,534	Овощная закуска	100	1,9	3	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
642г	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,64	0,25	15,66	32,04	4,88
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,88	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	22,33	30,65	116,97	738,72	0,816	41,41	6,97	352,88	279,01	195,49	9,255

2 неделя пятница

№ 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
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	250,25	0,3	9,8	1,2	80	101	35,9	3,1
460/387г	Тестели из филе куриного, соус томатный	110	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	0,01	31,93	28,40	170,30	1,07
516г	Вормишель с вареной	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,73,21,534	Овощная закуска	100	2,50	4,00	10,70	94,00	0,03	30,50		58,00	40,00	20,00	0,80
701г	Паштет из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,56	41,04	1,28
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,88	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	33,31	33,46	119,11	1012,84	18,69	56,4	19,2	230,94	326,66	301,14	9,2

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

ИП Полубояров Ю.А.

