

«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 (обед, 1-4 класс)
возрастная группа 7-11 лет
на январь 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		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
493л	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	37,2	274,5	0,1	0,9	0	62,3	0,6	30,1	2,8
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
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,03
	кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	112,5	0,01		0,01	3,63	11,25	2,5	0,25
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	28,75	39,49	116,93	953,52	18,36	18,46	18,11	147,85	243,61	141,74	11,115

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 картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
516л	Макароны отварные	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	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
№ 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
	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
	Итого:	810	26,65	24,34	110,79	786,17	1,736	30,15	1,6	185,02	441,88	147,505	27,165

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	200	2,15	2,33	17,52	99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32	142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97
510л	Каша гречневая вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	0,21			24,00	201,00	135,00	4,50
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,90	3,00	5,94	53,40		12,00		30,60	20,40	10,20	0,78
631л	Компот из алычи с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	112,5	0,02		0,01	7,25	22,5	5	0,5
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	27,26	23,92	113,86	785,45	0,396	17,11	0,27	145,27	452,2	197,79	9,73

1 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	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	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	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
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80
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:	770	24,55	29,87	142,64	921,09	18,44	27,33	18,1	184,57	272,81	293,09	14,915

1 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	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
№ 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
	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
	Итого:	820	26,48	17,47	105	724,44	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(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
498л/587л	Биточки рубленные 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
516л	Макароны отварные	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	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сн	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	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
	Итого:	810	29,39	21,75	125,12	813,81	0,496	19,87	0,28	206,7	324,38	132,73	9,97

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 с картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32	142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97
508л	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,1	0,9	0	62,3	0,6	30,1	2,8
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
701л	Напиток из яблос с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Кондитерское изделие	25	0,20	0,03	19,95	81,50				1,25	0,75	0,75	3,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	27,11	27,15	114,4	822,03	18,26	25,53	18,14	169,71	275,31	132,755	14,535

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	200	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,40	0,02	21,96		34,80	24,00	12,00	0,48
631л	Компот из алычи с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	кондитерское изделие	25	1,88	4,25	16,75	112,5	0,01		0,01	3,63	11,25	2,5	0,25
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	34,11	30,34	134,66	971,1	1,836	29,98	1,61	116,29	326,43	98,62	27,125

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	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
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
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80
№ 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:	770	21,22	21,36	133,32	794,12	0,876	19,74	0,13	361,13	292,05	174,65	12,635

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	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
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	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	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,03
	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
	Итого:	820	29,81	25,98	114,32	851,41	18,72	37,45	19,2	214,26	330,54	323,02	11,67

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.

