

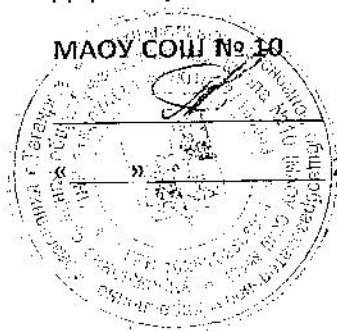
«Согласовано»

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 5 – 11 классов

из малоимущих семей, тубинфицированных детей (обед)

Возрастная группа 12 лет и старше

на сентябрь 2025 г.

стоимостью 74 рубля 97 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		B1	C	A (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	110	13,85	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	14,00	0,90
510г	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,86	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
74,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,9	10	12,3	144		20	0	5	34	7	1,3
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	0,8	9	18	0,14	6,66	41,04	1,05
	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	Борщ из капусты с квашеном	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,06	10,7	0,1	49,6	64,6	28,725	1,225
№469л/631л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	6,9	11,1	7,4	198	1,3	0,8	1,5	11,4	73	31,2	18,8
516л	Макаронь отпаренн	180	5,12	10,38	41,04	293,10	0,24			34,80	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,0	12,7	123	0,02	3,95	0	23,4	35,4	10,8	3,95
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	эл	0	21,3	19,8	14,4	3,72
	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	2,91	21,9	124,49	0,06	1,82	0,22	38	27,4	20,05	1,48
437л	Гуляш из филе куриного	110	16,88	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
500л	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,23			28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,6	81,2	0,05	12,75	0	42,2	54,5	51,6	1,79
631л	Компот из айвы с вит.С	180	0,54		37,22	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 л	Пиц из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,875
452л/567л	Тефтели из филе курицы, соус томатный	110	13,86	12,36	17,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,30	28,40	170,30	1,07
515л	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	9,07	90	0,05	0	0	64	78	45	1,5
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,97	6,84	0,25	15,65	32,04	4,85
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	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	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,89	7,00	5,80	136,22	0,08	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,70	0,04			18,00	32,40	31,80	0,72
24,41,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,5	5	9,5	69	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4
63л)	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0	32,22	72,8	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	26,10	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	2,9	21,9	124,48	0,06	1,62		0,22	38	27,4	20,05	1,48
438л/98л	Биточки рубленные из филе куриного,соус томатный	110	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67		0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516л	Макароны отваренные	180	6,12	10,98	41,84	253,40	0,25				54,00	124,50	74,00	2,55
443,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	2,7	123	0,02	3,95		0	23,4	35,4	10,8	3,96
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сп		0	21,6	19,6	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	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	2,75	6,15	13,66	129,60	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 г	Гуляш из филе куриного	110	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
443,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	5,6	0	39	59	16	6,8
701л	Настояк из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	0,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	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	2,26	17,5	120,8	0,1	3,7		0,1	29,475	64,8	23,4	0,725
№468л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	16,9	14,1	7,4	198	0,3	1,8		0,5	11,4	17,3	31,2	18,8
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25				28,80	241,20	162,00	5,40
443,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,3	5	8	54		20		0	51	34	17	1,3
631л	Компот из яблок 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	13,85	71,40	0,05				6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	850	30,72	27,09	105,88	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 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	53,73	38,65	18,75	0,875
№ 374 л	Рыба, тушеная с томате с овощами	110	12,63	7,00	5,80	135,22	0,68	7,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вареная	180	2,70	7,20	28,44	155,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,77
24,42,78,79,81,84л	Овощная закуска	100	1,9	1,0	12,3	144		23	0	8	34	17	1,3
642л	Халва из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,87	5,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	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	260,25	0,3	9,8	1,2	80	101	35,9	3,1
482л/597л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	110	13,86	12,35	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	13,98	41,04	193,10	0,24			56,00	124,50	24,30	2,55
24,42,78,79,81,84л	Овощная закуска	100	2,50	4,60	13,70	94,00	0,33	36,50		58,00	40,00	20,00	0,80
702л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	8	18	0,14	6,88	41,54	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	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 Лалшина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.П Марчука 1996 г.

ИП Полубораев Ю.А. Полубораев Ю.А.

