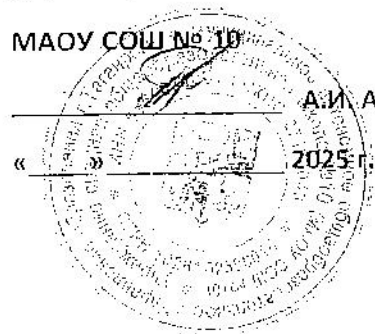


«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 10

«» 2025 г.

А.И. Адов

«Утверждаю»

И.П. Полубояров Ю.А.

«» 2025 г.

Ю.А. Полубояров

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (завтрак)**

**Возрастная группа 12 лет и старше
на сентябрь 2025 г.**

стоимостью 63 рубля 95 копейки

Г. Таганрог

2025 г.

№ рсч.	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	235	9,00	7,99	32,96	239,70	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
630м	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80
	Итого:	500	20,49	18,38	86,52	593,40	0,07	1,81	0,09	112,40	228,00	34,60	2,08
	2 день												
160л	Суп молочный с вермишелью	250	6,97	6,21	25,62	186,30	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	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
	Итого:	522	17,16	15,00	77,08	510,00	0,10	3,78	93,95	162,58	232,45	38,94	2,39
	3 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	250	11,05	9,82	40,53	294,75	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	515	21,24	18,61	91,89	617,45	0,05	1,30	0,09	49,75	185,34	26,36	2,12

	4 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,38	8,33	34,37	250,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	50	2,36	7,52	13,99	133,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
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:	500	14,14	19,45	76,26	531,50	0,09	1,00	0,03	37,45	176,34	27,30	2,37
	5 день												
334л	Макароны, запаренные с сыром	250	15,36	13,67	25,06	410,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,40	11,15	14,06	151,50	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
	Итого:	500	17,96	24,82	54,12	619,50	0,10	0,70	0,06	59,13	120,04	36,80	2,83
	6 день												
160л	Суп молочный с вермишелью	250	6,97	6,21	25,62	186,30	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,70
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Итого:	522	17,16	15,00	77,08	510,00	0,10	3,78	93,95	162,58	232,45	38,94	2,39

2 неделя													
	1 день												
311л	Каша манная молочная жидкая	250	9,19	8,17	33,69	245,00	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	50	7,12	6,33	26,11	189,86	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
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:	500	17,91	16,10	77,10	521,86	0,05	0,72	0,05	101,80	85,50	88,76	1,38
	2 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	250	11,05	9,82	40,53	294,75	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	50	7,12	6,33	26,11	189,86	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	500	18,47	16,15	81,74	543,61	0,05	1,30	0,06	49,75	185,34	26,36	2,12
	3 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,38	8,33	34,37	250,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	50	7,36	7,52	13,99	151,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,12	3,60	15,12	110,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	500	15,86	19,45	63,48	511,50	0,09	1,00	0,03	37,45	176,34	27,30	2,37

4 день													
160л	Суп молочный с вермишелью	250	6,97	6,21	75,62	186,30	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с мясом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	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
	Итого:	522	17,16	15,00	77,08	510,00	0,10	3,78	93,95	162,58	232,45	38,94	2,39
5 день													
334л	Макароны, запеченные с сыром	250	15,36	13,67	25,06	410,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,40	11,15	14,06	151,50	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
	Итого:	500	17,96	24,82	54,12	619,50	0,10	0,70	0,06	59,13	120,04	36,80	2,83

6 день													
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	250	11,05	9,82	40,53	294,75	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	65	9,89	8,79	36,26	263,70	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	500	21,24	18,61	91,89	617,45	0,05	1,30	0,06	49,75	185,34	26,36	2,12

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

ИП Полубояров Ю.А. Полубояров Ю.А.

