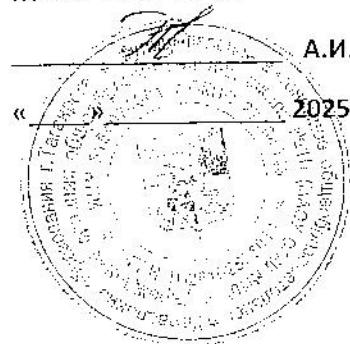


«Согласовано»

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
детей участников СВО, детей из многодетных семей(обед)
Возрастная группа 12 лет и старше
на сентябрь 2025 г.
стоимостью 78 рублей 78 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	13,86	10,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
510л	Каша греченичная вязкая	180	5,4	7,36	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	176,2	43,2	3,08
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,6	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
701л	Налишок из аблос с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	0	9	18	0,14	6,66	4,04	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	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,16	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	48,8	54,6	26,126	1,225
№469л/801л	Ориадолыки в соусе сметанном с томатом	110	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,6	11,4	173	31,2	16,8
516л	Макаронны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			34,00	124,50	24,30	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,3	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,9	3,60
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	0	21,6	9,8	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	2,59	2,91	21,8	124,48	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
437л	Гуляш из филе куриного	110	16,68	7,83	4,80	138,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша греченичная вязкая	180	5,40	8,46	27,90	215,00	0,25			28,80	241,20	152,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	91,2	0,35	12,75	0	42,2	54,8	54,0	1,76
631л	Компот из альчи с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,9	3,6	3,6	3,0
	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	Присм 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
№ 24 л	Ци из капусты с картофелем	250	2,2	8,18	20,76	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462л/587л	Софтели из филе курицы, соус томатный	110	13,86	12,35	12,36	219,27	0,07	1,20	0,01	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	9,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,50
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,93	3,17	8,57	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,52	72,9	0,02	1,67	0,84	0,25	15,65	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	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	Присм 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	135,22	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	195,20	0,04			18,00	32,40	31,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,93	3,17	8,57	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0	32,22	72,9	0,04	0,01	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	16,91	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	2,81	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	36	27,4	23,05	1,48
№437п	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
510п	Макаронные отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	21,00	2,56
№437п,№438п,№439п	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	0,03	0	23,4	35,4	10,8	0,6
№ 839г	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	0,7	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	50	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	2,25	6,15	13,85	129,65	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	25,125	1,225
№ 437 п	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
510п	Каша овсяная вязкая	180	5,4	7,38	28,86	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
№437п,№438п,№439п	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	0,6	0	25	35	18	0,6
701п	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	16	0	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	50	2,28	0,27	13,85	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
№ 143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,5	25,41	0,725
№469п,№501п	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	110	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,21	18,9
510п	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	215,00	0,25			28,80	241,20	262,00	5,40
№437п,№438п,№439п	Овощная закуска	100	1,3	5	8	84		20	0	57	84	171	1,3
831п	Компот из айвы с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,8	3,3	3,5	0,3
	Хлеб йодированный	50	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	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(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Ци из картофеля с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	60,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 л	Пюре, тушеная в томате с овощами	110	12,89	7,30	5,80	196,72	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	25,00	1,20
512л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,70	28,44	196,20	0,04			28,20	32,40	51,80	0,72
25,43, 28,79, 31,54	Овощи-гриль запущен	100	1,9	10	12,3	144		23	0	51	34	17	1,3
642г	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,62	72,9	0,02	1,37	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,35			6,90	25,13	9,90	0,50
	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(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,51	5,25	23,83	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
452г/487л	Тефтели из филе куриного, суп с томатный	110	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,23		31,50	28,40	170,30	1,07
516г	Вермишель с овощной	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,80	124,50	24,00	2,55
29,43, 28,79, 31,54	Овощная запущен	100	2,50	4,60	13,70	94,30	0,03	56,60		58,00	40,00	20,00	0,80
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,57	71,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,35			6,90	25,13	9,90	0,50
	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. Лапина 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.

