

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышнев

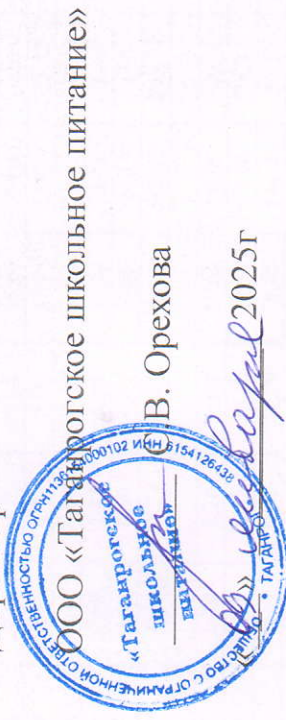
М.В. Крышнев

«*Одобрено*» 2025г



« Утверждаю »

Директор



В. Орехова

2025г

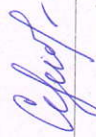
Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на январь – май 2025г.
стоимостью 86 рублей

г. Таганрог
2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя																
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00			
294	Котлета рубленая куриная	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	720	20,14	35,82	69,52	681,02	0,41	15,74	45,30	114,92	599,22	208,79	7,27			
2 день																
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00			
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65			
52	Овошная закуска	60	0,85	3,60	4,98	55,72	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	780	34,34	34,48	113,24	900,63	0,40	24,98	70,10	166,37	273,07	397,92	6,12			
3 день																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	10,70	0,00	57,00	200,00	29,00	1,30			
294	Бычочек мясной рубленый	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	730	23,73	43,14	82,75	812,98	0,36	18,24	45,30	135,92	600,22	207,79	7,57			
4 день																
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90			
290	Филе куриное в сметанном соусе	100	15,94	13,00	3,48	214,68	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	720	30,80	24,58	74,10	705,82	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49			
5 день																
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80			
437	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45			
304	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50			
81	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
376	Хлеб йодированный	15	1,14	0,14	7,45	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	715	19,94	42,91	73,03	758,05	0,16	24,63	22,58	101,09	129,05	278,30	2,71			
2 неделя																
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00			
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65			
52	Овошная закуска	60	0,85	3,60	4,98	55,72	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	780	34,34	34,48	113,24	900,63	0,40	24,98	70,10	166,37	273,07	397,92	6,12			

2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
492	Плов из филе куриного	250	21,38	19,63	52,25	471,13	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	27,40	29,06	107,59	801,44	0,17	25,63	0,03	136,10	87,50	419,30	4,46
3 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
437	Гуляш куриный	90	9,54	25,31	2,61	276,37	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	22,00	0,00	34,80	24,00	12,00	0,50
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	18	1,37	0,16	8,95	42,71	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	748	19,79	34,31	91,58	754,24	0,42	33,93	40,03	142,29	476,85	334,82	8,09
4 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90
437	Филе куриное в сметанном соусе	100	15,94	13,00	3,48	214,68	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	32,12	29,25	86,88	804,25	0,42	9,93	40,03	136,55	449,51	246,49	5,41
5 день													
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00
294	Котлета рубленая куриная	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	60	1,08	3,12	5,16	54,00	0,04	0,00	0,00	38,40	27,60	46,80	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	18	1,37	0,16	8,95	42,71	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	778	24,90	47,55	88,45	883,75	0,45	15,74	45,30	154,32	457,82	425,59	8,41

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. 2011г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марука 1996г., сборник рецептов блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Г. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская