

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышинева

«09»



« Утверждаю »

Директор

«Общество с ограниченной ответственностью «Таганрогское школьное питание»»

С.В. Орехова



«09»

09.05.2025г

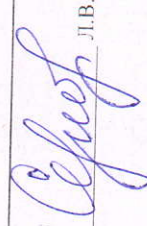
**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания (обед)
учащихся 5 – 11 классов,
детей из малоимущих семей, тубинфицированные дети
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - май 2025г.
стоимостью 74 рубля 97 копеек**

г. Таганрог
2025г

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 день															
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90		192,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50	
294	Котлета рубленая куриная в соусе	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	180	6,62	7,42	33,74		228,22	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:	800	21,74	43,32	80,46		822,68	0,43	17,74	45,30	120,92	608,22	216,79	7,77	
2 день															
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52		181,50	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	180	8,21	11,03	47,08		320,39	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	15	1,14	0,14	7,45		35,60	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30	
	Итого:	815	24,79	35,24	102,58		828,32	0,34	11,38	70,10	112,62	201,52	334,52	3,92	
3 день															
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91		244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50	
294	Биточек мясной рубленый в соусе	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	180	10,62	11,46	47,83		336,94	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:	810	30,68	52,35	103,53		1008,00	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77	
4 день															
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,26	26,70		218,64	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90	
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90		307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74		228,22	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:	800	28,12	43,98	85,26		849,32	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49	
5 день															
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91		244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80	
437	Гуляш мясной	100	10,60	28,12	2,90		307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45	
304	Каша рисовая	180	3,07	5,00	31,88		184,80	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50	
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		46,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	800	22,37	45,80	82,61		831,13	0,16	24,63	22,58	101,09	129,05	278,30	2,71	
2 неделя															
1 день															
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94		209,41	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00	
278	Тефтели куриные в соусе	110	10,85	14,80	11,50		222,67	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08		320,39	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:	800	36,53	32,44	102,44		847,85	0,27	3,18	70,10	79,07	184,57	139,42	3,22	

2 день													
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,64	14,99	7,40	217,12	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
304	Рис отварной	180	4,44	6,48	44,04	264,00	0,03	0,00	0,00	1,80	81,30	21,80	0,70
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:	803	23,63	34,13	98,28	816,62	0,16	5,53	0,03	110,40	365,80	268,10	4,86
3 день													
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,10	8,20	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
297	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	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:	800	25,92	46,22	82,47	849,60	0,40	11,93	40,03	107,49	452,85	322,82	7,59
4 день													
139	Суп картофельный с горохом	300	9,38	8,26	26,70	218,64	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90
437	Птица тушенная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	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:	800	29,71	47,59	98,60	941,49	0,42	9,93	40,03	136,55	449,51	246,49	5,41
5 день													
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	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 гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	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:	820	27,58	35,71	105,82	856,73	0,40	11,38	70,10	114,01	284,91	429,75	7,30

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.Т. Лапиной 2004г.



 Л.В. Серебрянская
 Технолог