

«Согласовано»

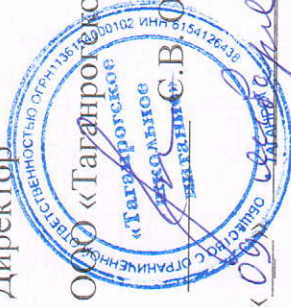
Директор

МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания (обед)
учащихся 5 – 11 классов,
детей участников СВО, дети из многодетных семей
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - май 2025г.
стоимостью 78 рублей 78 копеек**

г. Таганрог
2025г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	7		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	300	3,00	7,60	21,90	168,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50		
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	180	6,60	5,40	31,70	202,27	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	28,30	113,20	0,00	2,50	0,00	12,80	4,00	2,20	0,30		
	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	21,72	41,30	94,74	838,01	0,43	17,41	45,30	119,52	607,82	216,59	7,71		
2 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	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30		
	Итого:	800	35,77	32,35	97,47	824,12	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	Выточек 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	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	815	30,71	52,31	124,72	1092,56	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	6,60	5,40	31,70	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	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	28,86	42,05	88,19	847,10	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 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	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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	815	23,16	45,85	89,35	862,74	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	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30		
	Итого:	800	35,77	32,35	97,47	824,12	0,24	3,18	70,10	75,62	171,52	134,52	2,92		

2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,40	11,10	16,80	258,70	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
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	Каша рисовая	180	4,44	6,48	44,04	252,24	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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	805	22,00	32,75	90,16	823,44	0,20	25,63	0,03	137,90	168,80	441,10	5,16
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
437	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	200	7,36	6,02	35,27	224,74	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	35	2,66	0,32	17,40	83,06	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	835	27,80	46,96	93,46	907,67	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 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
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	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	30,47	47,68	103,57	965,22	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
294	Котлета мясная рубленая	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	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	26,34	47,68	96,17	920,90	0,41	15,74	45,30	115,92	430,22	378,79	7,27

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

Технолог  Л.В. Серебрянская