

«Согласовано»
Директор
МОВУ СОШ № 34



« Утверждаю »

Директор
ООО «Таданрогское школьное питание»
ДИРЕКТОР
И. П. МАК
С. В. Орехова



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания (обед)

учащихся 5 – 11 классов,

Дети участников СВО, дети из многодетных семей
(возрастная категория: 12 лет и старше)

на январь - май 2025г.
стоимостью 78 рублей 78 копеек

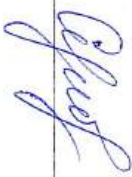
г. Таганрог
2025г

№ п/п	Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
1 неделя																	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
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	Макророльные пельмени 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 витаминной "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 белгородский	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 неделя																	
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	Тедрети 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	Каши 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 белгородский	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 неделя																	
101	Суп свекольный с крупной	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50				
294	Виточек 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	Каши пшеничная 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 витаминной "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 белгородский	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 неделя																	
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	Макророльные пельмени 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 белгородский	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 неделя																	
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	Удьян 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	Каши 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 белгородский	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																	
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	Тедрети 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	Каши 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 белгородский	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	Чай из свежей капусты с картошкой	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 подпривозный	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	Узварь крупный	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 подпривозный	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 гречневая рассычатая	180	8.21	11.03	47.08	330.39	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 подпривозный	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	Кот.лет и мясная рубленая	100	10.60	28.12	2.90	307.08	0.05	4.71	5.30	31.43	159.37	25.97	0.38
171	Каша гречневая рассычатая	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 подпривозный	20	1.52	0.18	9.94	47.46	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	809	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 блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Мотыгина М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Маруся 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог



Л.В. Сердюкина