

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34



В. Чумак

2025г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Орехова

2025г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания учащихся 5 – 11 классов

детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-

инвалидов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

на январь – май 2025г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог

2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества					
			Б			Ж				У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6		4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
1 День																					
1 неделя																					
Завтрак																					
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33								
424	Булка к чаю	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	550	15,63	34,65	101,19	779,17	0,07	1,3	158,5	198,15	308,84	93,55	3,23								
Обед																					
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	32	2,43	0,29	15,90	75,94	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30								
	Итого:	832	22,65	43,43	86,42	851,16	0,41	17,74	45,30	119,77	603,87	215,14	7,47								
	Всего за день:	1382	38,28	78,08	187,61	1630,33	0,48	19,04	203,80	317,92	912,71	308,69	10,70								
2 День																					
Завтрак																					
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25								
АКО	Булка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	550	14,31	24,11	118,93	759,95	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67								
Обед																					
133	Суп картофельный с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80								
278/331	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10								
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08	320,39	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32								
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60								
	Итого:	825	25,55	35,33	126,98	929,73	0,38	23,16	26,99	104,74	354,36	61,43	8,68								
	Всего за день:	1375	39,86	59,44	245,91	1689,68	0,58	23,56	77,05	150,09	436,20	81,43	10,35								

3 День														
Завтрак														
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахар													
1	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06	0,02	
376	1 Бутерброд с маслом сливочным													
	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
	Чай с сахаром													
338	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Фрукты свежие (яблоко)													
	135	0,48	0,00	11,76	53,28	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20		
	Итого:	575	12,93	22,00	84,70	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14		
Обед														
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		
487	Птица отварная													
	100	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	18,00	156,00	1,60		
171	Каша гречневая рассыпчатая													
	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20		
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"													
	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный													
	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15		
	Итого:	815	37,39	29,85	933,90	0,34	3,30	63,37	93,58	443,42	248,82	5,31		
	Всего за день:	1390	50,32	51,85	1526,74	0,41	16,69	126,97	177,63	570,06	289,98	7,45		
4 День														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев													
	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40		
14	Масло сливочное													
	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
424	Булочка "Домашняя"													
	90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
376	Чай с сахаром													
	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	550	18,26	37,17	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06		
Обед														
139	Суп картофельный с горохом													
	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70		
437	Птица тушенная в соусе													
	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00		
309	Макаронные изделия отварные													
	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68		
342	Компот из свежих яблок с витамином "С"													
	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный													
	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	800	28,31	43,98	943,38	0,67	96,23	7990,70	83,27	623,31	186,67	21,54		
	Всего за день:	1350	46,57	81,15	1781,23	0,98	97,42	8105,40	283,13	976,55	289,41	25,60		

2 День	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,00	0,02	
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30		
АКО	Булка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68	316,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	550	10,12	15,56	91,29	555,68	0,28	0,40	54,06	50,15	129,34	41,15	2,72		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80		
492	Плов из окорочков	275	23,52	21,59	57,48	518,24	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25		
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70		
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:	800	29,92	31,07	115,31	860,42	0,19	22,99	28,30	135,44	339,98	71,51	32,19		
	Всего за день:	1350	40,04	46,63	206,60	1416,10	0,47	23,39	82,36	185,59	469,32	112,66	34,91		
3 День	Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
311	Каша рисовая молочная	250	6,68	12,33	60,15	378,83	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
424	Булка к чаю	90	8,74	15,02	52,70	380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:	550	15,50	34,60	124,96	873,82	0,16	0,40	90,06	32,75	62,34	13,75	1,44		
	Обед														
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50		
437	Гуляш куриный	120	12,72	33,74	3,48	368,50	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	820	28,04	53,84	85,05	936,97	0,44	5,45	93,40	128,53	506,35	128,88	5,47		
	Всего за день:	1370	43,54	88,44	210,01	1810,79	0,60	5,85	183,46	161,28	568,69	142,63	6,91		

4 день	Завтрак																				
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	14,25	58,50	353,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06								
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	25	0,96	5,09	15,63	112,09	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40								
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	575	6,61	19,34	97,91	562,06	0,10	13,39	26,60	90,65	144,64	46,16	2,52								
	Обед																				
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70								
437	Птица тушенная в соусе	120	12,72	33,74	3,48	368,50	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00								
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,00	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70								
	Итого:	830	32,58	53,30	104,14	1026,57	0,64	96,23	7990,70	85,22	630,96	189,52	21,94								
	Всего за день:	1405	39,19	72,64	202,05	1588,63	0,74	109,62	8017,30	175,87	775,60	235,68	24,46								
5 день	Завтрак																				
120	Суп молочный с вермишелью	250	13,47	16,75	29,50	322,63	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90								
АКО	Булка Российская	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49								
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	565	26,66	37,87	100,04	847,61	0,25	4,68	134,20	342,23	354,39	115,48	4,61								
	Обед																				
133	Суп с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52	181,50	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60								
278/331	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10								
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20								
631	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00								
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,00	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70								
	Итого:	830	28,54	35,80	134,61	974,54	0,50	14,13	70,29	126,07	337,08	113,69	9,60								
	Всего за день:	1395	55,20	73,67	234,65	1822,15	0,75	18,81	204,49	468,30	691,47	229,17	14,21								

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

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

