

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 8

им. А.Б. Ломакина

И.Ю. Булычева

2025 г.



«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (завтрак)
возрастная группа 7-11 лет
на сентябрь 2025 г.
стоимостью 63 руб. 94 коп.**

Г. Таганрог

2025 г.

63, 94
1094

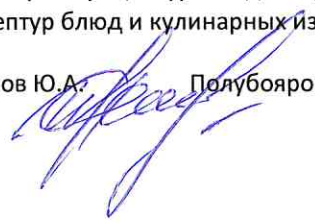
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	1 день												
311л	Каша овсяная молочная жидкая	210	12,80	23,60	86,70	550,70	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
630м	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80
	Итого:	565	20,68	40,75	127,56	900,70	0,10	11,81	0,09	128,40	239,00	43,60	4,28
	2 день												
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59
	3 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,09	65,75	196,34	35,36	4,32

	4 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	15/30	2,36	7,52	13,99	137,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57
	5 день												
334л	Макароны,запеченные с сыром	205	8,35	12,38	33,55	285,12	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	15/30	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

2 неделя													
	1 день												
311л	Каша манная молочная жидкая	220	14,50	23,50	83,80	609,00	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
630м	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80
	Итого:	570	21,85	39,24	123,30	938,73	0,08	10,72	0,05	117,80	96,50	97,76	3,58
	2 день												
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/10/30	5,35	14,14	13,60	202,73	0,01	0,12	0,05	16,00	9,10	6,36	0,18
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,06	65,75	196,34	35,36	4,32
	3 день												
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№3л	Бутерброд с сыром твердым	15/30	2,36	7,52	13,99	137,50	0,05			8,50	28,10	9,90	0,61
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57

	4 день												
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59
	5 день												
334л	Макароны, запеченные с сыром	205	8,35	12,38	33,55	285,12	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№1л	Бутерброд с маслом сливочным	15/30	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.Т. Лапшина 2004 г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.,

ИП Полубояров Ю.А.  Полубояров Ю.А.

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 8

им. А.В. Ломакина

И.Ю. Булычева

2025 г.



«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.

Ю.А. Полубояров

2025 г.



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (обед)
возрастная группа 7-11 лет
на сентябрь 2025 г.
стоимостью 86 руб. 00 коп.**

Г. Таганрог

2025 г.

16 руб.
080801
10911

1 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
493л	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,86	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,9	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	27,79	39,69	97,93	875,72	18,326	33,6	18,13	151,12	449,56	147,54	7,665

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	30,29	36,1	116,92	927,09	1,696	16,46	1,6	167,1	433,4	116,425	27,855

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
437л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78
631л	Компот из алычи с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	29,79	19,44	114,48	757,49	0,466	17,97	0,26	157,3	521,1	265,95	11,24

1 неделя четверг													
№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	26,65	34,96	132,5	864,97	0,486	20	6,94	207,78	311,51	300,99	11,655

1 неделя пятница													
№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,5	5	9,9	89	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0	32,22	127,8	0,04	сл	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	28,05	24,72	110,85	880,87	1,126	16,51	1,23	373,5	338,3	190	6,64

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
498л/587л	Биточки рубленые из филе куриного,соус томатный	100	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сл	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	33,39	32,87	133,76	957,22	0,466	6,25	0,92	193,77	325,09	104,15	10,81

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	29,06	29,2	95,72	780,21	18,306	27,38	18,14	164,24	492,56	153,865	13,645

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,3	5	8	84		20	0	51	34	17	1,3
631л	Компот из алычи с вит.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	30,72	27,09	106,88	819	1,716	28,02	1,6	140,18	542,5	247,1	27,725

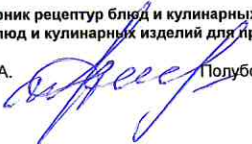
2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	1,9	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	22,33	30,65	116,97	738,72	0,816	41,41	6,97	352,88	279,01	195,49	9,255

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)			Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	100	2,50	4,60	10,70	94,00	0,03	36,60		58,00	40,00	20,00	0,80
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	33,31	33,46	119,11	1012,84	18,686	56,4	19,2	230,94	326,66	301,14	9,2

Наименование: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т Лапина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

ИП Полубояров Ю.А.  Полубояров Ю.А.