

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 8

им. А.С. Помакина

И.Ю. Булычева

2025 г.



«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (завтрак 1,4 класс)
возрастная группа 7-11 лет
на сентябрь 2025 г.
стоимостью 86 руб. 00 коп.**

Г. Таганрог

2025 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	1 день												
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
516л	Макароны отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	54	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	620	25,74	20,32	80,16	620,50	0,41	11,17	0,04	148,56	383,82	90,06	8,34
	2 день												
315 л	Запеканка рисовая с творогом, молоко сгущенное	215	17,20	17,28	40,30	388,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1л	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,40	11,15	14,06	170,55	0,05			9,30	29,10	9,90	0,62
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,16	3,24	25,11	133,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	540	22,16	31,67	88,07	731,75	0,17	10,44	93,90	166,29	258,42	49,40	4,86
	3 день												
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
518 л	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	3	4,8	50,4		12	0	30,6	20,4	10,2	0,78
686л	Чай с лимоном	187	0,27		13,68	54,00		2,97		7,61	10,40	4,86	0,83
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	577	20,59	21,83	108,90	724,57	0,24	32,97	0,00	91,22	150,58	220,22	74,86

	4 день												
493 л	Филе куриное в сметанном соусе	90	12,47	17,80	3,48	223,20	0,08	0,90		22,00	99,00	24,00	1,70
508л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	9,00	35,70	244,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32	4,56	7,62	73,8	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	610	20,25	31,63	82,76	705,10	0,21	14,95	0,06	87,76	205,92	134,16	9,83
	5 день												
498л/587л	Биточки рубленные из филе куриного, соус томатный	90	17,60	10,00	14,40	210,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37
ако	кофейный напиток	180	0,27		13,59	53,10	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,04	7,56	0	22,18	35,27	26,44	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	610	29,73	25,51	96,80	741,10	0,51	18,25	0,06	111,90	186,37	87,82	11,15

2 неделя													
	1 день												
493 л	Филе куриное в сметанном соусе	90	12,47	17,80	3,48	223,20	0,08	0,90		22,00	99,00	24,00	1,70
508л	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,20	274,50	0,08			22,00	99,00	24,00	1,70
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32	4,56	7,62	73,8	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
630м	Чай с молоком сгущенным	180	1,44	1,44	15,57	78,30	0,02	0,54		59,40	45,00	10,80	0,72
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	610	24,36	34,42	86,33	761,20	0,28	15,40	0,00	149,70	315,50	88,50	10,88
	2 день												
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
520 л	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,10	5,25	сл.	39,00	28,50	79,50	1,10
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32		8,28	36,72	0,03	7,65		25,32	32,88	32,88	1,07
686л	Чай с лимоном	187	0,27		13,68	54,00		2,97		7,61	10,40	4,86	0,83
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	577	21,28	19,43	109,98	707,89	0,26	17,07	0,00	177,40	161,80	298,94	4,79
	3 день												
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
516л	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	54	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
685л	Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	620	25,74	20,32	80,16	620,50	0,41	11,17	0,04	148,56	383,82	90,06	8,34

4 день													
498л/587л	Котлета рубленая из филе куриного, соус томатный	90	17,60	10,00	14,40	210,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37
ако	кофейный напиток	180	0,27		13,59	53,10	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	4,44	5,1	63,6	0,04	7,56	0	22,18	35,27	26,44	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	610	29,73	25,51	96,80	741,10	0,51	18,25	0,06	111,90	186,37	87,82	11,15
5 день													
311 л	Каша рисовая молочная жидкая	230	12,80	23,60	86,70	550,70	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40
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	110	0,44		9,46	44	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,16	3,24	25,11	133,20	0,00	0,09		4,46	7,42	3,96	0,77
	Итого:	575	21,28	42,39	136,23	950,90	0,06	10,22	0,05	57,86	54,82	90,36	3,57

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.