

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 9

С глубоким уважением

Н.В. Мохова

2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.

Ю.А. Полубояров

2024 г.



**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование ( завтрак)  
возрастная группа 7-11 лет  
на январь 2024 г.  
стоимостью 82 рубля**

Г. Таганрог

2024 г.

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) |              |              |               | Минеральные вещества |               |              |  |
|--------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|--|
|                    |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С            | А            | Ca            | P                    | Mg            | Fe           |  |
| 1                  | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10           | 11            | 12                   | 13            | 14           |  |
| <b>1 неделя</b>    |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |                      |               |              |  |
| 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         |  |
| 508 л              | Каша рисовая рассыпчатая                      | 150          | 3,60                 | 9,00         | 35,70         | 244,50                         | 0,03         |              |              | 15,00         | 27,00                | 76,50         | 0,60         |  |
| 685 л              | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,20                 |              | 15,00         | 58,00                          | 0,00         | 0,10         |              | 4,95          | 8,24                 | 4,40          | 0,86         |  |
| 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         |  |
|                    | 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         |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>640</b>   | <b>24,48</b>         | <b>17,07</b> | <b>86,24</b>  | <b>609,02</b>                  | <b>0,18</b>  | <b>18,83</b> | <b>0,04</b>  | <b>96,97</b>  | <b>273,22</b>        | <b>148,28</b> | <b>6,41</b>  |  |
| <b>2 День</b>      |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |                      |               |              |  |
| 315 л              | Запеканка рисовая с творогом,молоко стуженное | 220          | 17,20                | 17,28        | 40,30         | 388,00                         | 0,09         | 0,35         | 93,90        | 136,53        | 210,90               | 26,54         | 1,27         |  |
| №14 сб 20          | Масло сливочное                               | 15           | 0,12                 | 10,88        | 0,20          | 99,15                          |              |              |              | 2,40          | 3,00                 |               | 0,02         |  |
| 692 л              | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 2,50                 | 3,60         | 28,70         | 152,00                         | 0,02         | 0,40         |              | 34,00         |                      | 50,00         |              |  |
|                    | 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         |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>565</b>   | <b>22,50</b>         | <b>32,03</b> | <b>91,66</b>  | <b>750,55</b>                  | <b>0,19</b>  | <b>10,75</b> | <b>93,90</b> | <b>195,83</b> | <b>251,00</b>        | <b>95,44</b>  | <b>4,09</b>  |  |
| <b>3 День</b>      |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |                      |               |              |  |
| 462 л/587 л        | Тефтели из филе куриного, соус томатный       | 110          | 15,25                | 13,60        | 13,60         | 241,20                         | 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           | 1,50                 | 2,76         | 6,42          | 56,40                          | 0,02         | 21,96        |              | 34,80         | 24,00                | 12,00         | 0,48         |  |
| 686 л              | Чай с лимоном                                 | 207          | 0,30                 |              | 15,20         | 60,00                          |              | 3,30         |              | 8,45          | 11,55                | 5,40          | 0,92         |  |
|                    | 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         |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                 | <b>607</b>   | <b>22,73</b>         | <b>22,83</b> | <b>113,28</b> | <b>758,50</b>                  | <b>0,26</b>  | <b>43,26</b> | <b>0,00</b>  | <b>96,26</b>  | <b>155,33</b>        | <b>222,56</b> | <b>74,65</b> |  |

| 4 день             |  |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |              |              |  |  |  |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|--|--|
| 493 л              | 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         |  |  |  |
| 516л               | Макарони отварные                                | 150        | 5,10         | 9,15         | 34,20        | 244,50        | 0,24        |              |             | 54,00         | 124,50        | 24,00        | 2,55         |  |  |  |
| 685л               | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,20         |              | 15,00        | 58,00         | 0,00        | 0,10         |             | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86         |  |  |  |
| 24,43,78,79,81,534 | Овощная закуска                                  | 60         | 1,1          | 3,1          | 5,2          | 54            | 0,06        |              | 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         |  |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>640</b> | <b>22,94</b> | <b>32,30</b> | <b>80,73</b> | <b>715,90</b> | <b>0,41</b> | <b>11,00</b> | <b>0,06</b> | <b>144,25</b> | <b>356,64</b> | <b>87,90</b> | <b>8,25</b>  |  |  |  |
| 5 день             |  |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |              |              |  |  |  |
| 498л/587л          | Биточки рубленые 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         |  |  |  |
| ako                | кофейный напиток                                 | 200        | 0,30         |              | 15,10        | 59,00         | 0,00        | 0,10         |             | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86         |  |  |  |
| 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         |  |  |  |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>630</b> | <b>29,76</b> | <b>25,51</b> | <b>98,31</b> | <b>747,00</b> | <b>0,51</b> | <b>18,26</b> | <b>0,06</b> | <b>112,39</b> | <b>187,19</b> | <b>88,26</b> | <b>11,24</b> |  |  |  |



| 2 неделя           |   |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
|--------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 день             |   |            |              |              |              |               |             |              |             |               |               |               |             |
| 493 л              | 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        |
| 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         | 0,90         | 3,00         | 5,94         | 53,40         | 0,01        | 2,58         |             | 12,60         | 16,20         | 7,20          | 0,24        |
|                    | 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        |
|                    | Хлеб йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86        | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b> | <b>24,09</b> | <b>33,40</b> | <b>84,47</b> | <b>745,30</b> | <b>0,21</b> | <b>13,58</b> | <b>0,03</b> | <b>86,45</b>  | <b>300,54</b> | <b>67,50</b>  | <b>6,50</b> |
| 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         | 4,56         | 7,62         | 73,8          | 0,02        | 3,96         | 0           | 23,4          | 35,4          | 10,8          | 3,96        |
| 686л               | Чай с лимоном                           | 207        | 0,30         |              | 15,20        | 60,00         |             | 3,30         |             | 8,45          | 11,55         | 5,40          | 0,92        |
|                    | Фрукты свежие                           | 110        | 0,44         |              | 9,46         | 44            | 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        |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>657</b> | <b>21,35</b> | <b>23,94</b> | <b>80,40</b> | <b>631,97</b> | <b>0,26</b> | <b>23,71</b> | <b>0,00</b> | <b>177,40</b> | <b>161,80</b> | <b>284,90</b> | <b>4,79</b> |
| 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        |
| ако                | кофейный напиток                        | 200        | 0,30         |              | 15,10        | 59,00         | 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         |
|                    | Хлеб йодированный                       | 30         | 2,28         | 0,27         | 13,86        | 71,40         | 0,05        |              |             | 6,90          | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
|                    | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b> | <b>25,86</b> | <b>20,32</b> | <b>81,76</b> | <b>627,30</b> | <b>0,41</b> | <b>11,18</b> | <b>0,04</b> | <b>149,05</b> | <b>384,64</b> | <b>90,50</b>  | <b>8,43</b> |

| 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         |
| 685л               | Чай с сахаром                                    | 200        | 0,20         |              | 15,00         | 58,00         | 0,00        | 0,10         |             | 4,95          | 8,24          | 4,40          | 0,86         |
| 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                                    | 110        | 0,44         |              | 9,46          | 44            | 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>640</b> | <b>29,70</b> | <b>25,51</b> | <b>99,07</b>  | <b>750,00</b> | <b>0,51</b> | <b>18,26</b> | <b>0,06</b> | <b>112,39</b> | <b>187,19</b> | <b>88,26</b>  | <b>11,24</b> |
| 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      | 10/20/30   | 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          |
| 692л               | Кофейный напиток с молоком                       | 200        | 2,50         | 3,60         | 28,70         | 152,00        | 0,02        | 0,40         |             | 34,00         |               | 50,00         |              |
|                    | <b>Итого:</b>                                    | <b>600</b> | <b>21,62</b> | <b>42,75</b> | <b>139,82</b> | <b>969,70</b> | <b>0,08</b> | <b>10,53</b> | <b>0,05</b> | <b>87,40</b>  | <b>47,40</b>  | <b>136,40</b> | <b>2,80</b>  |

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.,

Технолог

Бурякина А.В.

