

«Согласовано»

Директор

МБОУ Краснодесантская СОШ



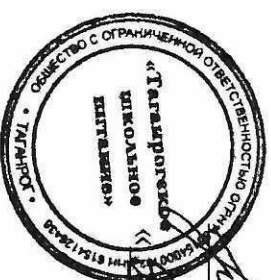
С.Н. Шербак

2025г

« Утверждено »

Директор

ООО «Гаганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2025г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания (обед)
для обучающихся с 5 по 11 классы
из семей граждан, участников специальной военной операции,
из многодетных семей

(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - март 2025г.
стоимостью 78 рублей 78 копеек

г. Гаганрог
2025г

№ рел.	Пржем групи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (г)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1 неделя																	
1 день																	
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	Макaronные изделия 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 витамином "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 водопровяный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>800</i>	<i>21,72</i>	<i>41,90</i>	<i>94,74</i>	<i>838,01</i>	<i>0,43</i>	<i>17,41</i>	<i>45,30</i>	<i>119,52</i>	<i>607,82</i>	<i>216,59</i>	<i>7,71</i>				
2 день																	
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	Пюре 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	Каша 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 водопровяный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30				
	<i>Итого:</i>	<i>800</i>	<i>35,77</i>	<i>32,35</i>	<i>97,47</i>	<i>824,12</i>	<i>0,34</i>	<i>11,38</i>	<i>70,10</i>	<i>112,62</i>	<i>201,52</i>	<i>334,52</i>	<i>3,92</i>				
3 день																	
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	Пюре 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	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	123,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб водопровяный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>815</i>	<i>37,39</i>	<i>29,85</i>	<i>128,91</i>	<i>933,90</i>	<i>0,35</i>	<i>6,03</i>	<i>40,07</i>	<i>96,49</i>	<i>482,85</i>	<i>327,82</i>	<i>7,79</i>				
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	Пюре 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	Макaronные изделия 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 водопровяный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>810</i>	<i>28,86</i>	<i>42,05</i>	<i>88,19</i>	<i>847,10</i>	<i>0,45</i>	<i>9,93</i>	<i>40,03</i>	<i>134,49</i>	<i>519,85</i>	<i>336,82</i>	<i>8,49</i>				
5 день																	
98	Суп с крупкой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80				
437	Пюре 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	Каша 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 водопровяный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<i>Итого:</i>	<i>815</i>	<i>23,16</i>	<i>45,85</i>	<i>89,35</i>	<i>862,74</i>	<i>0,16</i>	<i>24,63</i>	<i>22,58</i>	<i>101,09</i>	<i>129,05</i>	<i>278,30</i>	<i>2,71</i>				
2 неделя																	
3 день																	
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	Пюре 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	Каша 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 водопровяный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30				
	<i>Итого:</i>	<i>800</i>	<i>35,77</i>	<i>32,35</i>	<i>97,47</i>	<i>824,12</i>	<i>0,34</i>	<i>3,18</i>	<i>70,10</i>	<i>75,62</i>	<i>171,52</i>	<i>134,52</i>	<i>2,92</i>				

2 день													
124	Шри 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 йодированный	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	99,16	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	Гуляш куриный	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	224,94	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 йодированный	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 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 йодированный	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	Котлета мясная рубленая	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша гречневая рассыпчатая	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 йодированный	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	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 Могильного М.П. 2011 г., 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. Лепиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская