

«Согласовано»

Директор

МБОУ Краснодесантская СОШ



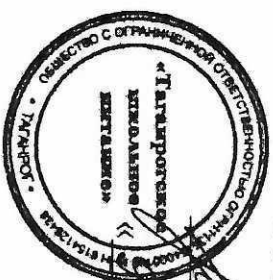
С.Н. Шербак

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 со среднедушевым доходом ниже величины прожиточного
минимума, установленного в Ростовской области
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - март 2025г.
стоимостью 48 рублей 67 копеек

г. Таганрог

2025г

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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				
268	Котлета рубленая куриная/соус	60/40	7,06	13,50	8,54	183,90	0,15	1,79	8,42	10,62	68,86	14,61	0,88					
309	Макаронные изделия отварные	100	3,40	2,80	16,30	104,00	0,01	0,00	0,00	3,17	42,80	13,80	0,30					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30					
	Итого:	420	12,04	25,79	46,48	382,58	0,22	3,12	18,42	149,84	217,91	48,76	1,89					
2 день														2 день				
278/331	Тефтели с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80					
171	Каша пшеничная рассыпчатая	140	6,40	8,60	36,60	249,40	0,15	0,00	33,90	23,71	116,68	41,83	1,38					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30					
	Итого:	450	19,42	19,00	68,44	522,44	0,26	2,23	43,30	177,66	249,83	189,88	2,89					
3 день														3 день				
297	Фрикадельки куриные в соусе	105	10,86	12,24	13,05	205,80	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61					
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,90	6,37	26,57	187,21	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	15	1,10	0,13	6,96	33,41	0,03	0,00	0,00	4,83	18,27	6,93	0,42					
	Итого:	420	17,86	18,74	58,56	474,34	0,32	1,68	80,10	187,34	335,48	239,78	6,17					
4 день														4 день				
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					
309	Макаронные изделия отварные	100	3,40	2,80	16,30	104,00	0,01	0,00	0,00	3,17	42,80	13,80	0,30					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	10	0,80	0,10	4,83	23,42	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,47	0,15					
	Итого:	410	14,80	31,02	36,01	482,42	0,10	2,23	10,03	155,47	155,10	171,67	1,76					
5 день														5 день				
437	Гуляш куриный	70	7,42	19,78	2,00	214,98	0,02	0,14	15,80	15,50	7,40	40,40	0,30					
304	Каша рисовая	100	1,70	2,80	17,70	102,80	0,01	0,00	0,00	0,75	33,90	9,00	0,30					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	10	0,80	0,10	4,83	23,42	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,47	0,15					
	Итого:	380	9,92	23,60	36,51	389,12	0,08	1,47	25,80	144,55	140,60	67,27	1,16					

2 неделя															
278/331	Тэфтели с соусом	1 день	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1 день	140	6,38	8,58	36,60	249,14	0,17	0,00	37,00	26,00	130,00	46,00	1,50	
376	Чай с сахаром	1 день	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	1 день	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30	
	Итого:	1 день	450	19,40	18,98	68,44	522,18	0,28	2,23	47,00	179,95	257,15	194,05	3,01	
2 день															
492	Плов из окорочков	2 день	150	14,30	13,10	34,80	314,30	0,04	0,80	0,02	39,00	20,00	143,00	1,80	
52	Овощная закуска	2 день	60	0,85	3,60	4,98	55,72	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90	
376	Чай с сахаром	2 день	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	2 день	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	2 день	440	17,05	16,92	63,31	473,72	0,12	14,93	10,00	183,80	177,40	83,80	2,91	
3 день															
487	Птица отварная	3 день	75	13,00	4,25	5,30	111,45	0,05	1,30	0,05	15,00	13,50	117,00	1,20	
309	Макаронные изделия отварные	3 день	100	3,40	2,80	16,30	104,00	0,01	0,00	0,00	3,17	42,80	13,80	0,30	
376	Чай с сахаром	3 день	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	3 день	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30	
	Итого:	3 день	395	17,98	7,25	43,24	310,13	0,12	2,63	10,05	148,22	162,15	151,15	2,21	
4 день															
437	Филе куриное в соусе	4 день	70	13,30	10,83	2,90	162,27	0,03	0,75	0,02	20,00	10,83	116,60	0,75	
171	Каша гречневая рассыпчатая	4 день	100	5,90	6,37	26,57	187,21	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
376	Чай с сахаром	4 день	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	4 день	14	1,10	0,13	6,96	33,41	0,03	0,00	0,00	4,83	18,27	6,93	0,42	
	Итого:	4 день	384	20,37	17,35	48,41	431,27	0,31	2,08	50,02	177,82	332,25	279,45	6,31	
5 день															
294	Котлета куриная рубленая	5 день	60	7,10	18,70	1,93	204,42	0,03	3,14	3,53	20,93	106,25	17,31	0,39	
304	Рис отварной	5 день	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38	
376	Чай с сахаром	5 день	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	5 день	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30	
	Итого:	5 день	10,38	21,68	41,28	401,80	0,24	4,47	46,83	174,69	328,78	79,49	2,48		

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 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.

Технолог



Л.В. Серебрянская