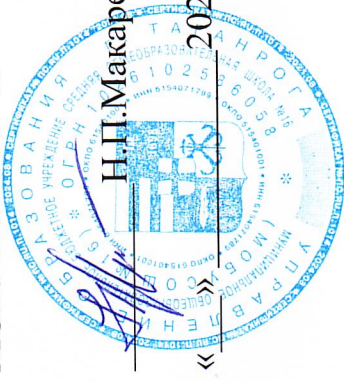


«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16

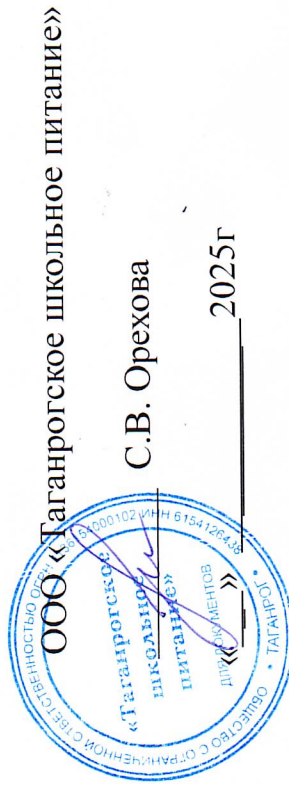


Н.П. Макареня

« » 2025г

« Утверждаю »

Директор



С.В. Орехова

2025г

Двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

учащихся из многодетных семей, детей участников СВО, учащихся из малоимущих семей, тубинфицированных детей 5 – 11 классов
(возрастная категория: 12 лет и старше)

на сентябрь - декабрь 2025г.

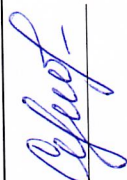
стоимостью 81 рубль 12 копеек

г. Таганрог
2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14		
1 неделя																
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 в соусе	100	10,60	28,12	2,90		307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58		
309	Макаронные 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 вит. С	200	0,00	0,00	31,40		125,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
ППП	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	22,48	41,39	102,81		874,14	0,43	17,74	45,30	120,92	608,22	216,79	7,77		
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	Тефтели 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		
ППП	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	14,91		71,19	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30		
	Итого:	815	37,29	32,53	107,41		871,58	0,34	11,38	70,10	112,62	201,52	334,52	3,92		
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		
294	Биточек мясной рубленый в соусе	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		
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40		125,60	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	29,92	52,26	117,98		1061,95	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77		
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		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74		228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40		125,60	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	28,12	43,98	104,68		927,00	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49		
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91		244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80		
437	Гуляш 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	13,07	8,00	31,88		284,80	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50		
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40		125,60	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	32,37	48,80	102,03		1009,81	0,16	24,63	22,58	101,09	129,05	278,30	2,71		
2 неделя																
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	Тефтели 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		
ППП	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	14,91		71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	815	37,29	32,53	107,41		871,58	0,27	3,18	70,10	79,07	184,57	139,42	3,22		

2 день													
124	Шн из свежей капусты с картофелем	300	5,40	11,10	16,80	188,70	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
297	Фрикадельки мясные в соусе	100	15,64	16,00	10,40	248,16	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70
304	Каша рисовая	180	13,07	8,00	31,88	284,80	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:	800	35,63	35,28	81,00	817,04	0,16	5,53	0,03	110,40	365,80	268,10	4,86
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
297	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	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	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	25,92	46,22	101,89	927,28	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
349	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	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	29,71	47,59	118,02	1019,17	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 в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
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	0,40	11,38	70,10	114,01	284,91	429,75	7,30

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская