

«Согласовано»
Директор
МОВУ СОШ № 34



« Утверждаю »

Директор
ООО «Тальногорское школьное питание»
ДИРЕКТОР
ИЛДИЗЕТДИНОВА
ИЛДИЗЕТДИНОВНА
С.В. Орехова



**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания (обед)
учащихся 5 – 11 классов,
Дети участников СВО, дети из многодетных семей
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь - май 2025г.
стоимостью 78 рублей 78 копеек**

г. Таланрот
2025г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						
			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													
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	Макрорыбные 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 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	21,72	41,30	94,74	838,01	0,43	17,41	45,30	119,52	607,82	216,59	7,71
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	Тфреши 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	Капша пшеничная расыпчатая	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	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30
	Итого:	800	35,77	32,35	97,47	824,12	0,34	11,38	70,10	112,62	201,52	334,52	3,92
3 день													
101	Суп крестьянский с крупной	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
294	Выточек мясной рубленый	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Капша пшеничная расыпчатая	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	125,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	815	30,71	52,31	124,72	1092,56	0,33	9,04	45,30	107,92	624,22	197,79	6,77
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
309	Макрорыбные 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 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	28,86	42,05	88,19	847,10	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49
5 день													
98	Суп с крупной	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80
437	Птица 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	Капша 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 йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	815	23,16	45,85	89,35	862,74	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	Тфреши 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	Капша пшеничная расыпчатая	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	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	5,00	0,30
	Итого:	800	35,77	32,35	97,47	824,12	0,24	3,18	70,10	75,62	171,52	134,52	2,92

2 день													
124	Чай из свежей камусы с картофелем	300	5.40	11.10	16.80	258.70	0.06	21.60	0.00	56.50	27.00	192.00	0.80
297	Фрукты:яблоки мясистые 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	Капша 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 подпривозный	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	90.16	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	224.74	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 подпривозный	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	Капша тыквенная расыпчатая	180	8.21	11.03	47.08	330.39	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 подпривозный	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	Котлетки 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	Капша гречневая расыпчатая	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 подпривозный	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 производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Мотыльовой М.П. 2011г.; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марусяк 1996г.; сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42317836771792485663035445405658031430496979820

Владелец Чумак Инесса Вячеславовна

Действителен с 27.03.2026 по 27.03.2027