

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

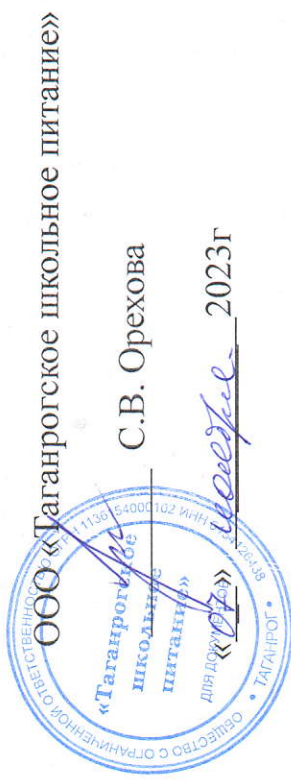


*С.В. Орехова*

«07»

« Утверждаю »

Директор



С.В. Орехова

«07» 2023г

Примерное двухнедельное меню (обед)  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
с 7 ноября по 31 декабря 2023г.  
стоимостью 109 рублей 20 копеек.

г. Таганрог  
2023г

№ рец.	Примем 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>														
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
268	Шницель мясной	90	8,47	16,20	10,25	220,68	0,18	0,10	0,00	17,00	109,00	21,00	1,30	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
74	Овощная закуска	60	1,08	3,12	5,16	53,04	0,04	0,00	0,00	38,40	46,80	27,60	1,14	
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00	
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
т.24	Фрукты свежие	150	0,90	0,90	21,31	96,94	0,02	10,26	0,00	15,20	17,60	10,00	0,50	
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>22,65</b>	<b>32,21</b>	<b>145,67</b>	<b>961,17</b>	<b>0,57</b>	<b>19,76</b>	<b>40,00</b>	<b>148,75</b>	<b>502,71</b>	<b>146,69</b>	<b>6,99</b>	
<b>2 День</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64	
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
52	Овощная закуска	60	1,30	0,05	8,18	38,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79	
376	Чай с сахаром	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	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44	
т.24	Фрукты свежие	115	0,92	0,46	9,32	45,10	0,02	180,00	15,00	40,00	34,00	25,00	0,80	
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>	<b>27,27</b>	<b>31,21</b>	<b>106,32</b>	<b>815,25</b>	<b>0,57</b>	<b>212,19</b>	<b>113,42</b>	<b>343,41</b>	<b>652,35</b>	<b>290,41</b>	<b>12,07</b>	
<b>3 день</b>														
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20	
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37	
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70	
	Хлеб йодированный	48	3,79	0,48	23,20	112,28	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
т.24	Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,00	42,00	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00	
	<b>Итого:</b>	<b>898</b>	<b>29,22</b>	<b>28,21</b>	<b>127,46</b>	<b>880,61</b>	<b>0,52</b>	<b>56,76</b>	<b>26,99</b>	<b>186,33</b>	<b>469,68</b>	<b>146,09</b>	<b>9,41</b>	



4 День													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
45	Овощная закуска	60	0,79	1,99	10,92	73,35	0,02	4,30	0,00	21,00	27,00	12,00	0,40
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,20	78,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	50	0,50	0,00	29,70	120,80	0,00	0,00	0,00	2,00	0,50	1,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>32,16</b>	<b>43,99</b>	<b>127,12</b>	<b>1041,63</b>	<b>0,45</b>	<b>9,86</b>	<b>101,85</b>	<b>114,74</b>	<b>348,01</b>	<b>96,90</b>	<b>6,96</b>

5 День													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	11,48	9,73	22,16	222,13	0,08	0,97	32,00	55,76	174,15	25,18	1,43
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,06	1,17	12,60	0,03	7,00	0,02	17,00	42,00	0,00	0,50
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
т.24	Фрукты свежие	130	0,80	0,80	18,50	84,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>26,46</b>	<b>24,36</b>	<b>137,32</b>	<b>877,10</b>	<b>0,40</b>	<b>27,91</b>	<b>72,02</b>	<b>173,59</b>	<b>531,24</b>	<b>116,92</b>	<b>6,26</b>

1 День													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
492	Плов из филе куриного	200	15,20	13,07	36,27	323,51	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
т.24	Овощная закуска	60	0,66	0,00	2,28	11,76	0,04	20,00	0,50	8,00	35,00	0,00	0,50
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	50	4,40	5,80	24,60	168,20	0,04	0,00	6,00	18,00	54,00	12,00	1,20
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>33,79</b>	<b>23,58</b>	<b>109,52</b>	<b>785,46</b>	<b>0,38</b>	<b>26,96</b>	<b>45,81</b>	<b>145,15</b>	<b>251,80</b>	<b>321,86</b>	<b>9,56</b>

2 День													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
268	Шницель мясной	90	8,47	16,20	10,25	220,68	0,18	0,10	0,00	17,00	109,00	21,00	1,30
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
52	Овощная закуска	60	1,30	0,05	8,18	38,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
т.24	Фрукты свежие	135	0,80	0,80	18,50	84,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>23,05</b>	<b>29,37</b>	<b>129,70</b>	<b>873,33</b>	<b>0,36</b>	<b>43,21</b>	<b>0,00</b>	<b>144,41</b>	<b>420,06</b>	<b>138,35</b>	<b>5,98</b>



3 день													
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
45	Овощная закуска	60	0,79	1,99	10,92	73,35	0,02	4,30	0,00	21,00	27,00	12,00	0,40
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
т.24	Фрукты свежие	115	0,92	0,46	9,32	45,10	0,02	180,00	15,00	40,00	34,00	25,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>27,41</b>	<b>30,84</b>	<b>134,84</b>	<b>935,16</b>	<b>0,55</b>	<b>189,84</b>	<b>103,42</b>	<b>220,95</b>	<b>520,41</b>	<b>159,81</b>	<b>8,41</b>
4 день													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
290	Филе куриное в соусе	100	11,96	9,75	12,61	186,03	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,20	78,02	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие	30	0,40	0,00	23,76	96,64	0,00	0,00	0,00	2,00	0,50	1,00	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>28,13</b>	<b>23,60</b>	<b>135,41</b>	<b>866,56</b>	<b>0,47</b>	<b>23,55</b>	<b>70,10</b>	<b>144,57</b>	<b>545,86</b>	<b>241,54</b>	<b>11,18</b>
5 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметана	200/10	7,85	11,20	14,14	188,76	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,20	6,07	4,56	128,67	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,20	0,15	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты свежие	140	0,80	0,80	18,50	84,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>29,39</b>	<b>23,27</b>	<b>116,64</b>	<b>796,55</b>	<b>0,34</b>	<b>45,59</b>	<b>5,30</b>	<b>179,48</b>	<b>460,83</b>	<b>145,08</b>	<b>5,03</b>

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. Лапиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		8749,51 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	874,95 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	37,20%

Технолог  Л.В. Серебрянская