

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания (обед)

детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 – 11 лет)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 67 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2024г

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Минералы (г)						Fe
		Б			У				Ca	P	Mg	K	Na	Cl	
		Б	Ж	У	В1	С	А								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 неделя															
Обед															
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1		
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	24	1,65	0,17	11,92	55,77	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	714	20,38	26,19	83,27	650,27	0,27	10,1	36,3	208,93	427,98	85,2	28,68		
2 день															
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64		
278/331	Тефтели куриные в соусе	90	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10		
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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	720	33,95	30,90	96,34	799,25	0,52	20,06	66,99	237,71	495,93	114,56	8,40		
3 день															
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20		
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3		
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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30		
	Итого:	700	21,74	29,62	80,24	674,46	0,41	5,85	76,30	234,10	470,56	110,64	29,86		
4 день															
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00		
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57		
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30		
	Итого:	700	18,46	31,47	80,22	677,86	0,28	56,74	49,90	202,14	267,98	74,26	33,08		
5 день															
Обед															
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80		
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	700	25,69	45,41	123,35	1053,21	0,52	18,62	88,42	153,91	507,25	204,91	10,79		

133	Суп картофельный с овощами и зеленью	18,6	250	13,23	9,05	118,28	174,515	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
278/331	Тефтели куриные в соусе	16,15	90	11,84	10,15	12,55	242,91	0,20	1,43	17,16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
376	Чай с сахаром		200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный		30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		720	33,95	30,90	96,34	799,25	0,52	20,06	66,99	237,71	495,93	114,56	8,40
2 день	Обед													
139	Суп картофельный с горохом		250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
295	Биточек мясной в соусе		90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
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
376	Чай с сахаром		200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный		10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	Итого:		700	21,74	29,62	80,24	674,46	0,41	5,85	76,30	234,10	470,56	110,64	29,86
3 день	Обед													
98	Суп с крупой		250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
437	Гуляш		90	9,54	25,31	2,61	276,39	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
376	Чай с сахаром		200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный		20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		710	25,69	45,41	85,57	853,77	0,51	9,02	98,42	250,21	529,25	204,31	9,80
4 день	Обед													
138	Суп картофельный с рисом		250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1
294	Котлета куриная рубленая в соусе		90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром		200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный		24	1,65	0,17	11,92	55,77	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		714	20,38	26,19	83,27	650,27	0,27	10,10	36,30	208,93	427,98	85,20	28,68
5 день	Обед													
101	Суп крестьянский с крупой		250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00
297/331	Фрикадельки мясные в соусе		90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
520	Пюре картофельное		150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8
376	Чай с сахаром		200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный		10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	Итого:		700	18,46	31,27	80,22	677,86	0,23	56,74	49,90	202,14	267,98	74,26	33,08

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. Лапшиной 2004г.

Л.В. Сорокина

Сурей

13.03.2017

13.03.2017

13.03.2017