

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 23

М.В.Крышнева



2024г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова



2024г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания (завтрак)

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe								
														4	5	6	8	9	10	11	12
1	2	3				7															
	1 неделя																				
1 день	Завтрак																				
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33								
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15								
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02								
	Итого:	560	14,48	32,1	119,3	824	0,15	1,31	129,9	343,48	367,1	110,84	3,28								
2 день	Завтрак																				
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25								
АКО	Булочка "Маковка"	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	560	10,93	16,08	97,81	579,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67								
3 день	Завтрак																				
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
АКО	Булочка "Российская"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	560	15,04	28,19	119,17	790,57	0,18	3,38	67,60	90,35	181,24	60,50	3,24								
4 день	Завтрак																				
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40								
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02								
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78								
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Итого:	565	19,27	42,47	113,49	913,23	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06								
5 день	Завтрак																				
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25								
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49								
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36								
	Итого:	560	12,59	20,34	94,26	610,48	0,08	2,94	59,00	168,40	122,90	18,10	1,10								

2 неделя													
День	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	565	19,27	42,47	113,49	913,23	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Маковка"	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	10,93	16,08	97,81	579,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67
3 день	Завтрак												
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02
	Итого:	560	16,91	36,27	133,94	929,83	0,14	1,20	110,90	212,68	353,60	105,59	3,15
4 день	Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	11,38	45,52	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	15,04	28,19	118,57	788,17	0,10	3,49	122,60	209,75	207,24	42,55	2,43
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	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
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	605	13,33	21,05	57,46	472,57	0,29	1,00	97,00	206,20	234,48	52,40	4,18

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

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.

Технолог:  Л.В. Серебрянская