

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



М.В. Крышнев

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

с 10 января по 31 мая 2024г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог

2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Y	B1	C		A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14		
1 день																	
	1 неделя																
	Завтрак																
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38			284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33		
424	Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85			338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
14,15	Масло сливочное, сыр твердый	5/15	3,52	8,05	0,07			86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15		
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:	550	18,1	33,78	95,28			757,56	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12		
Обед																	
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25			110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00		
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48			194,68	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83			336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68		
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00			130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70		
349	Компот из сухофруктов с вит.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	20	1,58	0,20	9,66			46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	850	33,04	35,26	123,62			943,98	0,45	15,11	78,10	195,82	670,84	269,09	9,99		
	Всего за день:		51,14	69,04	218,90			1701,54	0,60	16,52	218,00	534,25	1032,18	384,33	14,11		
2 день																	
	Завтрак																
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14			329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25		
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	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		
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	15,42	24,63	128,57			797,63	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83		
Обед																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00			157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80		
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	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	180	6,62	7,42	33,74			228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32		
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27			92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20		
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		
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66			46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	860	25,94	39,04	90,20			815,92	0,41	46,26	26,99	189,09	449,51	159,28	11,58		
	Всего за день:		41,36	63,67	218,77			1613,55	0,61	46,56	67,05	239,49	537,11	174,88	12,41		

[illegible]

5. День	Завтрак		7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
120	Суп молочный с вермишелью	250											
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Кондитерское изделие (пряник)	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Итого:	550	15,59	18,24	80,43	548,24	0,15	3,74	95,00	325,40	264,30	44,55	2,10
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
239	Тефтели рыбные с соусом	105	12,92	12,66	17,12	234,10	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
310	Картофель отварной	180	3,60	9,78	32,76	233,46	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
т.24	Овощная закуска	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85
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
	Хлеб йодированный	25	2,30	0,30	13,89	67,46	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	Итого:	860	29,75	36,44	104,77	866,04	0,33	72,72	66,68	150,24	473,57	115,53	6,58
	Всего за день:		45,34	54,68	185,20	1414,28	0,48	76,46	161,68	475,64	737,87	160,08	8,68
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсяных 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"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	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
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	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34
	Обед												
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из окорочков куриных	250	20,30	17,30	47,33	426,22	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70
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
	Хлеб йодированный	40	3,10	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	28,70	27,80	114,63	823,76	0,28	8,81	42,75	176,95	210,38	371,90	7,91
	Всего за день:		46,49	63,80	228,59	1674,78	0,60	20,26	157,45	391,79	580,60	483,69	12,25

[illegible]

3 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	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
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	15,42	24,63	128,57	797,63	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20
631	Компот из яблок с вит.С	180	0,18	0,00	32,22	129,60	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	830	35,12	37,13	122,95	966,40	0,51	31,25	83,40	223,08	601,61	227,98	8,81
	Всего за день:		50,54	61,76	251,52	1764,03	0,71	31,55	123,46	273,48	689,21	243,58	9,64

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

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. Лапшиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

