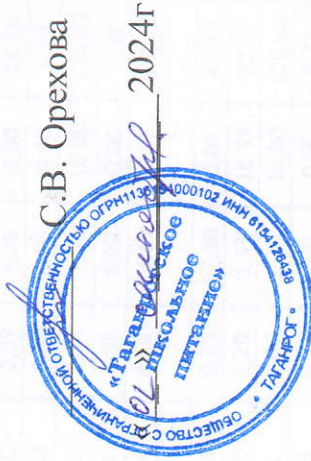


«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г

№ п/п	Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции (кг)	Энергетическая ценность						Витамины (г)				Минеральные вещества			
			К		Ж		У		В1	М.С	А	Р	Mg	Fe		
			Б	К	Ж	У	Б	К							Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя			1 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80			
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02			
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			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	705	19,72	21,12	97,92	660,64	0,56	14,69	10,00	195,12	513,90	110,14	5,20			
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			
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10			
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50			
	Итого:	700	33,69	21,39	95,89	710,86	0,41	20,06	26,99	208,11	351,57	62,72	6,65			
3 день																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20			
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,37	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93			
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	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70			
	Итого:	710	29,21	46,49	81,23	860,19	0,57	6,06	93,56	249,41	567,55	213,13	9,97			
4 день																
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86			
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45			
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			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50			
	Итого:	770	25,16	30,25	108,23	805,85	0,36	2,89	71,85	178,87	310,53	57,46	2,59			
5 день																
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			
294	Биточек рубленый мясной	90	11,16	16,74	16,11	259,77	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58			
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	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	21,60	34,03	109,46	830,53	0,32	57,92	15,30	213,43	481,27	92,37	4,19			

98	Суп с крупой	250	10,42	21,39	204,06	128,03	6,88	13,00	36,50	128,00	18,50	0,80
337	Филе куриное	100	13,00	3,48	194,28	50,05	0,29	40,68	41,79	150,03	34,43	1,31
171	Каша гречневая	150	9,55	39,86	280,79	10,92	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	40	2,64	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	740	33,41	115,40	903,40	0,38	8,50	90,68	237,68	607,28	218,85	7,85

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7859,34 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	785,93 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,90%

Технолог _____ Л.В. Серебрянская