

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



М.В. Крышинева

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

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

г. Таганрог
2024г

№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	С	У	Y		B1	С	А	Ca	P	Mg	Zn	Fe		
																	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1 неделя																		
311	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	333,37	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57					
424	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
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	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15					
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Итого:	555	16,97	35,07	112,18	832,19	0,13	2,31	198,80	389,66	277,93	57,99	1,50					
2 день																		
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					
45	Овощная закуска	75	0,99	2,44	4,70	44,67	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	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:	505	21,59	19,69	76,70	570,32	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50					
3 день																		
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	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					
71	Овощная закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02					
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	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:	540	21,85	37,93	70,18	709,49	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32					
4 день																		
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
79	Овощная закуска	60	1,32	1,68	7,38	49,92	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	570	25,40	26,16	83,03	669,12	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80					
5 день																		
294	Котлета рубленая мясная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	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					
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	500	17,81	22,03	81,40	595,02	0,29	51,04	15,30	176,93	353,27	73,77	3,39					

2 неделя	1 день																			
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	8,30	13,11	37,62	301,67	0,18	0,38	58,80	149,62	234,98	70,82	1,73							
14	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02							
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	17,30	90,00	0,02	0,38	9,50	128,00	117,90	18,00	0,60								
	Хлеб йодированный	50	3,30	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60								
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20								
	Итого:	610	13,86	30,04	90,77	688,92	0,26	11,35	104,30	300,42	397,38	106,78	3,15							
	2 день																			
285	Макаронник с мясом	200	20,10	29,20	25,40	444,80	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44							
71	Овощная закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02							
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36							
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60							
	Итого:	500	23,16	29,53	57,59	588,73	0,06	6,23	0,00	56,63	67,05	30,39	1,98							
	3 день																			
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58							
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	1,95	3,76	35,75	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44							
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	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	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60							
	Итого:	560	21,77	24,99	96,69	698,79	0,39	18,64	55,30	230,34	477,06	145,52	4,68							
	4 день																			
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61							
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							
52	Овощная закуска	60	1,30	0,05	0,18	6,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79							
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							
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20							
	Итого:	545	17,57	23,04	65,81	540,83	0,23	68,11	30,10	107,22	173,26	162,29	4,42							

5 День													
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
437	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе		100	15,94	13,00	3,483	194,68	70,04	0,35	30,10	29,52	76,93	
171	Каша гречневая рассыпчатая		150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	
т.24	Овощная закуска		60	3,00	5,94	0,90	69,09	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	
376	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	
	Хлеб йодированный		50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	
	Итого:		560	31,09	28,82	80,05	704,01	0,33	12,88	70,10	108,11	360,78	
												14,06	
													0,51
													4,73
													0,85
													0,36
													0,60
													7,15

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 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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6597,42 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	659,74 ккал
Выполнение СанПИН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	28,10%

Технолог _____ Л.В. Серебрянская