

«Согласовано»

Директор  
МОБУ СОШ № 23

*М.В. Крышнев* М.В. Крышнев



«*06.10.2024*» 2024г

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



«*12.10.2024*» 2024г

**Примерное двухнедельное меню (завтрак)**  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
на ноябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 91 рубль 90 копеек

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1 неделя</b>														
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	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40		11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>17,24</b>	<b>35,05</b>	<b>120,76</b>	<b>867,41</b>	<b>0,10</b>	<b>13,82</b>	<b>188,80</b>	<b>290,76</b>	<b>204,93</b>	<b>53,05</b>	<b>1,65</b>	
<b>2 день</b>														
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	
т.24	Овощная закуска	60-100	1,90	0,12	3,96	24,52	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,64</b>	<b>16,09</b>	<b>76,81</b>	<b>538,57</b>	<b>0,32</b>	<b>16,86</b>	<b>16,99</b>	<b>88,62</b>	<b>172,70</b>	<b>73,83</b>	<b>7,50</b>	
<b>3 день</b>														
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	
т.24	Овощная закуска	60-100	1,20		6,60	30,00	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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21,97</b>	<b>37,80</b>	<b>70,87</b>	<b>710,40</b>	<b>0,31</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>112,54</b>	<b>291,46</b>	<b>247,84</b>	<b>7,32</b>	
<b>4 день</b>														
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	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	
т.24	Овощная закуска	60-100	1,52	7,12	6,16	94,80	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>25,96</b>	<b>34,12</b>	<b>80,92</b>	<b>734,52</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>70,10</b>	<b>95,75</b>	<b>280,87</b>	<b>241,47</b>	<b>6,80</b>	
<b>5 день</b>														
294	Котлета рубленая мясная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,24	4,77	28,30	143,40	23,40	0,52	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80	
78	Овощная закуска	60-100	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60	
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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17,29</b>	<b>22,65</b>	<b>72,36</b>	<b>562,45</b>	<b>0,28</b>	<b>58,67</b>	<b>4,77</b>	<b>100,40</b>	<b>307,90</b>	<b>76,20</b>	<b>9,88</b>	

2 неделя		1 день											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	5,72	9,02	34,10	240,46	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
7	Бутерброд горячий с сыром	80	8,93	13,31	23,74	251,20	0,04	0,06	63,00	139,44	9,45	96,30	0,49
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
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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>15,15</b>	<b>22,33</b>	<b>81,58</b>	<b>593,12</b>	<b>0,23</b>	<b>13,86</b>	<b>117,80</b>	<b>316,76</b>	<b>264,23</b>	<b>177,58</b>	<b>2,78</b>
2 день													
285	Макароник с мясом	240	20,10	29,20	25,40	444,80	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
Т.24	Овощная закуска	60-100	1,52	7,12	6,16	94,80	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,90</b>	<b>36,59</b>	<b>58,45</b>	<b>658,71</b>	<b>0,07</b>	<b>8,63</b>	<b>0,00</b>	<b>39,84</b>	<b>56,46</b>	<b>24,02</b>	<b>1,46</b>
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
Т.24	Овощная закуска	60-100	1,20		6,60	30,00	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	15	1,14	0,13	7,50	35,73	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,89</b>	<b>22,82</b>	<b>79,98</b>	<b>603,66</b>	<b>0,27</b>	<b>10,94</b>	<b>45,30</b>	<b>113,06</b>	<b>353,38</b>	<b>101,60</b>	<b>3,91</b>
4 день													
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	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
Т.24	Овощная закуска	60-100	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
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	35	2,66	0,32	17,40	83,12	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>23,40</b>	<b>29,27</b>	<b>85,75</b>	<b>699,94</b>	<b>0,27</b>	<b>60,93</b>	<b>30,10</b>	<b>104,82</b>	<b>174,36</b>	<b>166,53</b>	<b>5,16</b>

5 День													
437	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,64	0,05	0,42	36,12	35,40	92,32	16,87	0,73
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
45	Овощная закуска	60-100	0,79	1,99	3,88	36,59	0,02	4,30	0,00	21,00	27,00	12,00	0,40
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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>31,41</b>	<b>27,41</b>	<b>78,97</b>	<b>688,17</b>	<b>0,33</b>	<b>7,55</b>	<b>76,12</b>	<b>103,89</b>	<b>360,17</b>	<b>181,69</b>	<b>6,82</b>

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.

Технолог \_\_\_\_\_ Л.В. Серебрянская

*Серебрянская*