

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



М.В. Крышинева

2024г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г

№ рецепта	Цели диеты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Через витамины (г)				Минеральные вещества			
				Б	В	Ж	У	С		А	Ca	Р	Mg	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя		1 день															
138		Суп картофельный с рисом*	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80			
259		Жаркое по-домашнему	200	12,30	29,50	18,90	390,30	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02			
78		Овощная закуска	70	1,70	5,32	9,10	91,08	0,01	3,40	0,00	35,50	36,50	18,09	1,02			
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
		Итого:	710	19,16	37,62	73,90	710,82	0,55	18,09	10,00	226,49	494,82	110,23	5,85			
		2 день															
124		Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64			
278/331		Тефтели с соусом	120	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	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37			
52		Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90			
631		Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00			
		Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50			
		Итого:	755	23,58	31,86	100,58	781,38	0,44	35,13	16,99	149,94	376,85	127,82	9,51			
		3 день															
139		Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20			
294		Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93			
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	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90			
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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70			
		Итого:	745	28,68	28,64	113,70	827,24	0,57	19,66	93,56	301,77	555,71	181,30	8,79			
		4 день															
133		Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86			
437		Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45			
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	0,86	1,32	7,06	43,56	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41			
		Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50			
		Итого:	765	32,52	43,46	86,04	865,38	0,57	8,69	111,85	219,87	491,26	191,70	7,45			

4 А. 2011г.													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	12,40	14,60	88,00	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
278/331	Тефтели с соусом	120	11,20	16,15	12,55	242,91	1,49	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	19,55	39,86	280,79	0,21	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,05	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76	
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00	
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	773	26,91	29,82	129,19	890,78	0,61	57,01	142,75	495,07	219,19	12,99	
5 День													
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,80	8,34	17,27	163,34	0,04	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60	
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	18,34	261,24	0,05	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31	
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
78	Овощная закуска	60	1,42	0,06	13,72	61,10	0,01	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02	
352	Кисель из яблок с витамином С	200	0,11	0,12	25,09	101,88	0,01	0,00	11,50	6,60	3,60	0,60	
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50	
	Итого:	725	22,52	28,39	110,61	788,03	0,41	80,68	158,40	388,52	128,76	5,68	

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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7808,63 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	780,86 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,20%

Технолог _____ Л.В. Серебрянская