

«Согласовано»

Директор

МОУ СОШ № 23



М.В. Крышинева

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 67 рублей 94 копейки


г. Таганрог
2024г

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая Пищевая ценность				Витамины (г)				Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	А (ккал)	В1	С	А	Р	Ca	P	Mg	Fe
1		3	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 неделя																
1 День																
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	
2 День																
181			Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	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	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83	
3 День																
177			Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06	
АКО			Булочка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
382			Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
			Итого:	550	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49	
4 День																
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	
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	
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	
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	
5 День																
120			Суп молочный с вермишелью	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65	
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	

2 неделя															
1 день	Завтрак	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	0,04	1,09	62,30	180,63	309,00	81,90	2,40	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
424	Булочка "Домашняя"	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	
14	Масло сливочное	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
376	Чай с сахаром	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	16,98	9,05	0,28	
338	Яблоко свежее	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	370,22	111,79	4,34	
Итого:															
2 день	Завтрак	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	100,00	28,70	1,06	
177	Каша рисовая с яблоками	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	70,00	27,40	1,30	
АКО	Булочка "Российская"	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	90,00	14,00	0,13	
382	Какао с молоком	507	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	260,00	70,10	2,49	
Итого:															
3 день	Завтрак	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	22,50	6,25	0,25	
181	Каша манная молочная жидкая	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	48,10	9,35	0,54	
АКО	Булочка "Маковка"	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	3,00	0,00	0,02	
14	Масло сливочное	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	14,00	0,00	0,02	
АКО	Кофейный напиток черный	560	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	87,60	15,60	0,83	
Итого:															
4 день	Завтрак	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	328,00	50,30	1,25	
297	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	8,24	4,40	0,86	
376	Чай с сахаром	110	0,44	0,44	10,80	48,92	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	14,90	7,90	0,20	
328	Яблоко свежее	550	19,88	18,87	83,78	584,47	0,14	10,62	91,30	338,05	351,14	351,14	62,60	2,31	
Итого:															
5 день	Завтрак	250	9,09	12,99	45,16	333,91	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	245,75	99,23	2,90	
183	Каша гречневая молочная жидкая	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	76,80	4,80	1,00	
209	Яйцо вареное	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	8,24	4,40	0,86	
376	Чай с сахаром	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб йодированный	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	52,00	7,00	1,19	
	Кондитерское изделие (печенье)	560	18,57	25,11	95,37	681,91	0,44	1,74	179,20	241,73	408,89	408,89	125,33	6,55	
Итого:															

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильской 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.

Л.В. Серебрянская



Л.Техоложанская