

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

*М. В. Крышнева*



2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

## Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
на сентябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог

2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Энергетическая масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества					
			Б		Ж		У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9									10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
<b>1 день</b>			<b>1 неделя</b>						<b>Завтрак</b>												
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33								
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15								
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								
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>14,48</b>	<b>32,1</b>	<b>119,3</b>	<b>824</b>	<b>0,15</b>	<b>1,31</b>	<b>129,9</b>	<b>343,48</b>	<b>367,1</b>	<b>110,84</b>	<b>3,28</b>								
<b>Обед</b>																					
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	3,60	21,90	132,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00								
294	Котлета рубленая куриная с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32								
631	Компот из яблок с вит.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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30								
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>24,88</b>	<b>24,42</b>	<b>125,06</b>	<b>817,59</b>	<b>0,26</b>	<b>11,40</b>	<b>30,10</b>	<b>91,10</b>	<b>346,28</b>	<b>58,97</b>	<b>4,23</b>								
	<b>Всего за день:</b>	<b>1380</b>	<b>39,36</b>	<b>56,52</b>	<b>244,36</b>	<b>1641,59</b>	<b>0,41</b>	<b>12,71</b>	<b>160,00</b>	<b>434,58</b>	<b>713,38</b>	<b>169,81</b>	<b>7,51</b>								
<b>2 день</b>			<b>Завтрак</b>																		
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"	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								
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								
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>10,93</b>	<b>16,08</b>	<b>97,81</b>	<b>579,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>50,06</b>	<b>45,35</b>	<b>81,84</b>	<b>20,00</b>	<b>1,67</b>								
<b>Обед</b>																					
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,44	21,93	209,42	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80								
492	Плов из птицы	275	22,33	19,03	52,06	468,84	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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
	Хлеб йодированный	25	1,65	0,17	11,92	55,77	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30								
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>39,93</b>	<b>25,64</b>	<b>97,89</b>	<b>781,95</b>	<b>0,29</b>	<b>23,16</b>	<b>26,99</b>	<b>97,76</b>	<b>305,41</b>	<b>57,12</b>	<b>7,06</b>								
	<b>Всего за день:</b>	<b>1360</b>	<b>50,86</b>	<b>41,72</b>	<b>195,70</b>	<b>1361,63</b>	<b>0,49</b>	<b>23,56</b>	<b>77,05</b>	<b>143,11</b>	<b>387,25</b>	<b>77,12</b>	<b>8,73</b>								

3 день	Завтрак																	
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	258,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06					
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	Булочка "Российская"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30					
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					
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,04</b>	<b>28,19</b>	<b>119,17</b>	<b>790,57</b>	<b>0,18</b>	<b>3,38</b>	<b>67,60</b>	<b>90,35</b>	<b>181,24</b>	<b>60,50</b>	<b>3,24</b>					
	<b>Обед</b>																	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00					
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25					
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20					
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					
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15					
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>34,60</b>	<b>53,58</b>	<b>97,71</b>	<b>1011,46</b>	<b>0,40</b>	<b>4,03</b>	<b>91,60</b>	<b>115,42</b>	<b>397,80</b>	<b>111,17</b>	<b>34,46</b>					
	<b>Всего за день:</b>	<b>1370</b>	<b>49,64</b>	<b>81,77</b>	<b>216,88</b>	<b>1802,03</b>	<b>0,58</b>	<b>7,41</b>	<b>159,20</b>	<b>205,77</b>	<b>579,04</b>	<b>171,67</b>	<b>37,70</b>					
	<b>Завтрак</b>																	
173	Каша вязкая молочная из овсянных 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	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02					
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	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					
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,27</b>	<b>42,47</b>	<b>113,49</b>	<b>913,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>114,70</b>	<b>199,86</b>	<b>353,24</b>	<b>102,74</b>	<b>4,06</b>					
	<b>Обед</b>																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70					
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00					
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32					
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					
	Хлеб йодированный	23	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30					
	<b>Итого:</b>	<b>823</b>	<b>24,48</b>	<b>32,97</b>	<b>83,23</b>	<b>727,61</b>	<b>0,49</b>	<b>96,23</b>	<b>7942,70</b>	<b>57,43</b>	<b>415,49</b>	<b>20,71</b>	<b>17,18</b>					
	<b>Всего за день:</b>	<b>1388</b>	<b>43,75</b>	<b>75,44</b>	<b>196,72</b>	<b>1640,84</b>	<b>0,80</b>	<b>97,42</b>	<b>8057,40</b>	<b>257,29</b>	<b>768,73</b>	<b>123,45</b>	<b>21,24</b>					

5 день	Завтрак												
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 "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>12,59</b>	<b>20,34</b>	<b>94,26</b>	<b>610,48</b>	<b>0,08</b>	<b>2,94</b>	<b>59,00</b>	<b>168,40</b>	<b>122,90</b>	<b>18,10</b>	<b>1,10</b>
	<b>Обед</b>												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
520	Пюре картофельное	180	3,77	8,08	36,99	235,78	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
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
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>23,39</b>	<b>35,09</b>	<b>98,61</b>	<b>803,90</b>	<b>0,30</b>	<b>63,02</b>	<b>66,68</b>	<b>119,14</b>	<b>430,57</b>	<b>96,03</b>	<b>5,73</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1380</b>	<b>35,98</b>	<b>55,43</b>	<b>192,87</b>	<b>1414,38</b>	<b>0,38</b>	<b>65,96</b>	<b>125,68</b>	<b>287,54</b>	<b>553,47</b>	<b>114,13</b>	<b>6,83</b>
	<b>2 неделя</b>												
<b>1 День</b>	<b>Завтрак</b>												
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
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
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
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,27</b>	<b>42,47</b>	<b>113,49</b>	<b>913,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>114,70</b>	<b>199,86</b>	<b>353,24</b>	<b>102,74</b>	<b>4,06</b>
	<b>Обед</b>												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
297	Фрикадельки мясные в соусе	110	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Рис отварной	180	3,07	5,00	31,88	184,80	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70
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
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,35	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>18,36</b>	<b>28,60</b>	<b>69,68</b>	<b>609,58</b>	<b>0,24</b>	<b>7,30</b>	<b>83,38</b>	<b>130,44</b>	<b>315,41</b>	<b>83,83</b>	<b>5,17</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>	<b>37,63</b>	<b>71,07</b>	<b>183,17</b>	<b>1522,81</b>	<b>0,55</b>	<b>8,49</b>	<b>198,08</b>	<b>330,30</b>	<b>668,65</b>	<b>186,57</b>	<b>9,23</b>



4 день	Завтрак																		
177	Каша рисовая с яблочками	250	5,25	1,04,25	48,50	253,25	0,00	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06						
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49						
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						
376	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	11,38	45,52	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86						
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15,04</b>	<b>28,19</b>	<b>118,57</b>	<b>788,17</b>	<b>0,10</b>	<b>3,49</b>	<b>122,60</b>	<b>209,75</b>	<b>207,24</b>	<b>42,55</b>	<b>2,43</b>						
	<b>Обед</b>																		
111	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	21,90	128,52	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00						
278/331	Тефтели куриные с соусом	100	10,80	14,70	11,40	221,10	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10						
520	Пюре картофельное	180	3,77	8,08	36,99	235,78	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16						
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						
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>19,63</b>	<b>25,98</b>	<b>91,93</b>	<b>680,08</b>	<b>0,52</b>	<b>63,78</b>	<b>26,99</b>	<b>95,11</b>	<b>415,46</b>	<b>92,07</b>	<b>9,56</b>						
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>34,67</b>	<b>54,17</b>	<b>210,50</b>	<b>1468,25</b>	<b>0,62</b>	<b>67,27</b>	<b>149,59</b>	<b>304,86</b>	<b>622,70</b>	<b>134,62</b>	<b>11,99</b>						

5 день	Завтрак																		
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65						
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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86						
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60						
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	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19						
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>13,33</b>	<b>21,05</b>	<b>57,46</b>	<b>472,57</b>	<b>0,29</b>	<b>1,00</b>	<b>97,00</b>	<b>206,20</b>	<b>234,48</b>	<b>52,40</b>	<b>4,18</b>						
	<b>Обед</b>																		
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00						
437	Филе куриное, тушеное в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85						
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20						
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						
	Хлеб йодированный	32	2,31	0,23	16,68	78,07	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40						
	<b>Итого:</b>	<b>812</b>	<b>36,05</b>	<b>37,19</b>	<b>105,88</b>	<b>902,48</b>	<b>0,36</b>	<b>12,46</b>	<b>85,12</b>	<b>140,45</b>	<b>539,41</b>	<b>150,05</b>	<b>5,31</b>						
	<b>Всего за день:</b>	<b>1417</b>	<b>49,38</b>	<b>58,24</b>	<b>163,34</b>	<b>1375,05</b>	<b>0,65</b>	<b>13,46</b>	<b>182,12</b>	<b>346,65</b>	<b>773,89</b>	<b>202,45</b>	<b>9,49</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 блюд и кулинарных

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

