

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В.Крышнев

М.В.Крышнев



2025г

« Утверждаю »

Директор



С.В. Орехова

С.В. Орехова
2025г

Примерное двухнедельное меню (завтрак) бесплатного горячего питания обучающихся 1 – 4 классов, получающих начальное общее образование (возрастная категория: 7-11 лет) на январь – май 2025г. стоимостью 86 рублей

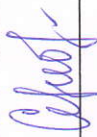
г. Таганрог
2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
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		
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48		14,16	58,56	0,04	0,06	63,00	139,44	9,45	96,30	0,49		
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		
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		
	Итого:	655	17,24	27,80	122,99	811,08	0,13	3,87	211,80	414,30	195,98	141,29	1,92		
2 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		
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		
ПП	Овощная закуска	60	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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	550	22,10	25,64	77,66	629,80	0,34	15,78	70,10	116,03	243,35	183,48	4,66		
3 день															
294	Котлета рубленая куриная	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58		
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	75	1,00	5,60	6,40	79,50	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	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	545	21,97	43,45	71,08	762,75	0,38	20,14	45,30	115,88	459,00	222,85	7,71		
4 день															
290	Филе куриное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,62	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90		
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		
52	Овощная закуска	60	0,85	3,60	4,98	55,72	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	0,00	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		
	Итого:	560	27,78	23,99	62,50	577,01	0,33	17,33	40,03	121,79	312,35	351,32	8,49		
5 день															
437	Гуляш куриный	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61		
304	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50		
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	560	21,79	20,52	83,64	606,40	0,14	9,78	30,10	90,97	164,56	123,53	8,67		

2 неделя		1 день																											
14	Масло сливочное	10																											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220																											
338	Фрукты свежие (яблоко)	110																											
376	Чай с сахаром	200																											
АКО	Булка "Школьная с крошкой"	75																											
	Итого:	615																											
2 день																													
285	Макаронник с мясом	220																											
ПП	Овощная закуска	60																											
376	Чай с сахаром	200																											
	Хлеб йодированный	20																											
	Итого:	500																											
3 день																													
437	Гуляш куриный	100																											
309	Макаронные изделия отварные	150																											
т.24	Овощная закуска	75																											
377	Чай с лимоном	200/7																											
	Хлеб йодированный	30																											
	Итого:	562																											
4 день																													
437	Филе куриное в сметанном соусе	120																											
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150																											
81	Овощная закуска	60																											
376	Чай с сахаром	200																											
	Хлеб йодированный	30																											
	Итого:	560																											
5 день																													
294	Котлета рубленая куриная	90																											
310	Картофель отварной	150																											
т.24	Овощная закуска	60																											
376	Чай с сахаром	200																											
	Хлеб йодированный	30																											
	Итого:	530																											

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.

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

Технолог  Л.В. Серебрянская