

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 30

  
В.В. Бобнев  
МОБУ СОШ № 30 2023г

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»  
С.В. Орехова  
2023г

Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания  
детей 5 – 11 классов  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
ноябрь-декабрь 2023г.  
стоимостью 136 рублей 02 копейки

г. Таганрог  
2023г

№ рецепта	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>													
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>												
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10,85	52,93	331	0,06	0,96	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,80	43,62	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
т.24	Фрукты свежие	120	0,7	0,7	17,05	77,3	0,01	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>12,56</b>	<b>19,87</b>	<b>95,61</b>	<b>609,14</b>	<b>0,11</b>	<b>11,43</b>	<b>123,8</b>	<b>290,1</b>	<b>278,66</b>	<b>59,36</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	24,25	134,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294/331	Шницель рубленый, соус	100	12,14	14,82	16,43	247,66	0,13	0,84	0,00	37,94	13,40	48,80	0,98
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,12	12,25	52,30	355,93	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Кондитерское изделие	25	2,20	2,90	12,30	84,10	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,93</b>	<b>33,19</b>	<b>128,76</b>	<b>925,47</b>	<b>0,50</b>	<b>7,54</b>	<b>66,30</b>	<b>123,52</b>	<b>413,12</b>	<b>157,19</b>	<b>5,84</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>	<b>40,49</b>	<b>53,06</b>	<b>224,37</b>	<b>1534,61</b>	<b>0,61</b>	<b>18,97</b>	<b>190,10</b>	<b>413,62</b>	<b>691,78</b>	<b>216,55</b>	<b>8,10</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Кондитерское изделие	40	2,50	7,30	36,40	221,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12,40</b>	<b>22,56</b>	<b>83,27</b>	<b>585,31</b>	<b>0,27</b>	<b>0,90</b>	<b>87,00</b>	<b>200,35</b>	<b>219,64</b>	<b>42,30</b>	<b>3,05</b>
<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	6,75	12,25	16,80	204,45	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,64	13,60	8,72	195,84	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>30,92</b>	<b>38,92</b>	<b>106,82</b>	<b>901,24</b>	<b>0,41</b>	<b>22,24</b>	<b>103,23</b>	<b>127,75</b>	<b>560,36</b>	<b>235,87</b>	<b>9,14</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>43,32</b>	<b>61,48</b>	<b>190,09</b>	<b>1486,55</b>	<b>0,68</b>	<b>23,14</b>	<b>190,23</b>	<b>328,10</b>	<b>780,00</b>	<b>278,17</b>	<b>12,19</b>




<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
177	Каша рисовая с яблоками	200	4,20	3,40	38,80	202,60	0,05	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	
424	Булочка "Домашняя"	1/75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	13,81	60,44	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>12,09</b>	<b>23,59</b>	<b>111,86</b>	<b>708,11</b>	<b>0,18</b>	<b>10,71</b>	<b>60,60</b>	<b>105,60</b>	<b>188,40</b>	<b>63,50</b>	<b>2,84</b>	
	<b>Обед</b>													
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,00	5,06	13,80	144,74	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58	
304	рис отварной	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	50	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>24,26</b>	<b>21,51</b>	<b>105,90</b>	<b>714,23</b>	<b>0,35</b>	<b>14,71</b>	<b>55,30</b>	<b>112,21</b>	<b>384,70</b>	<b>111,26</b>	<b>4,69</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1392</b>	<b>36,35</b>	<b>45,10</b>	<b>217,76</b>	<b>1422,34</b>	<b>0,53</b>	<b>25,42</b>	<b>115,90</b>	<b>217,81</b>	<b>573,10</b>	<b>174,76</b>	<b>7,53</b>	
	<b>2 неделя</b>													
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>													
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,09	1,33	65,91	152,35	134,31	152,63	0,57	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	
	Кондитерское изделие	50	0,05	0	39,7	159	0	0	0	2	0,5	1	0,2	
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,3	90	0,02	0,6	0	59,4	45	10,8	0,72	
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,39</b>	<b>22,08</b>	<b>119,97</b>	<b>735,94</b>	<b>0,15</b>	<b>2,04</b>	<b>124,91</b>	<b>352,95</b>	<b>275,81</b>	<b>173,88</b>	<b>1,98</b>	
	<b>Обед</b>													
133	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70	
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	13,17	15,61	12,85	244,57	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,10</b>	<b>31,26</b>	<b>120,30</b>	<b>886,94</b>	<b>0,64</b>	<b>2,04</b>	<b>144,43</b>	<b>117,74</b>	<b>455,71</b>	<b>225,96</b>	<b>11,73</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1350</b>	<b>45,49</b>	<b>53,34</b>	<b>240,27</b>	<b>1622,88</b>	<b>0,79</b>	<b>4,08</b>	<b>269,34</b>	<b>470,69</b>	<b>731,52</b>	<b>399,84</b>	<b>13,71</b>	

4 день		Завтрак												
373	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	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03	
АКО	Булочка "Маковка"	1/80	6,48	4,16	52,16	272,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>16,17</b>	<b>29,98</b>	<b>110,31</b>	<b>775,74</b>	<b>0,40</b>	<b>4,22</b>	<b>122,36</b>	<b>221,43</b>	<b>357,00</b>	<b>93,65</b>	<b>3,33</b>	
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	24,25	134,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,64	13,60	8,72	195,84	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>825</b>	<b>29,09</b>	<b>34,79</b>	<b>137,97</b>	<b>981,35</b>	<b>0,45</b>	<b>7,14</b>	<b>96,23</b>	<b>115,20</b>	<b>549,12</b>	<b>235,87</b>	<b>9,16</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1377</b>	<b>45,26</b>	<b>64,77</b>	<b>248,28</b>	<b>1757,09</b>	<b>0,85</b>	<b>11,36</b>	<b>218,59</b>	<b>336,63</b>	<b>906,12</b>	<b>329,52</b>	<b>12,49</b>	
5 день		Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	331,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63	
15	Сыр твердый	15	3,50	4,42	0,00	53,80	0,00	0,10	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	16,57	72,78	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>11,97</b>	<b>16,01</b>	<b>93,03</b>	<b>561,74</b>	<b>0,11</b>	<b>5,69</b>	<b>96,80</b>	<b>286,97</b>	<b>272,34</b>	<b>58,01</b>	<b>1,76</b>	
	<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	10,00	13,50	18,00	233,50	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00	
239	Тефтели рыбные	105	12,92	12,66	17,12	234,10	0,09	1,73	22,20	76,60	146,85	24,42	0,75	
304	рис отварной	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>29,06</b>	<b>32,06</b>	<b>98,70</b>	<b>799,58</b>	<b>0,36</b>	<b>10,39</b>	<b>78,20</b>	<b>177,25</b>	<b>481,76</b>	<b>109,91</b>	<b>4,28</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>1365</b>	<b>41,03</b>	<b>48,07</b>	<b>191,73</b>	<b>1361,32</b>	<b>0,47</b>	<b>16,08</b>	<b>175,00</b>	<b>464,22</b>	<b>754,10</b>	<b>167,92</b>	<b>6,04</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 изделий для

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