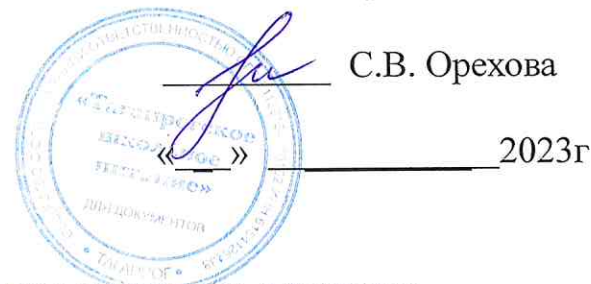


«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30



« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей из малоимущих семей, тубинфицированных,
детей мобилизованных граждан 5-11 классов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
с 11 сентября по 31 декабря 2023г.
стоимостью 53 рубля

г. Таганрог
2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,5	21	117,98	0,18	1,7	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08
295/330	Биточек из филе куриного с соусом	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	700	22,78	27,26	93,14	709,00	0,55	3,55	125,39	221,78	491,78	186,11	33,23
2 день													
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
234/332	Котлета рыбная с соусом	90	9,70	9,65	14,21	182,49	0,04	1,54	15,00	44,03	99,45	18,88	0,76
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	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
	Итого:	720	20,21	24,48	85,90	644,76	0,35	12,77	65,00	241,86	391,94	108,57	4,02
3 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	700	23,03	23,78	72,53	596,24	0,27	6,84	49,90	213,43	445,35	87,49	3,56
4 день													
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,5	21	117,98	0,18	1,7	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08
278/331	Тефтели с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	19	1,81	0,23	11,02	53,31	0,03	0,00	0,00	6,50	25,80	9,50	0,30
	Итого:	709	23,03	22,14	93,43	665,02	0,45	3,93		206,02	359,96	201,01	3,97

	5 день												
150	Суп с крупой и томатом	250	1,80	4,00	17,00	111,20	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
295/330	Биточек из филе куриного с соусом	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	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
	Итого:	720	19,33	23,83	81,48	617,71	0,19	3,35	36,30	202,00	453,06	74,28	28,18
2 неделя	1 день												
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	16	1,14	0,14	6,93	33,54	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	Итого:	706	19,23	24,59	82,44	627,99	0,34	10,09	83,20	213,97	475,08	99,39	3,66
	2 день												
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,5	21	117,98	0,18	1,7	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08
295/330	Биточек из филе куриного с соусом	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	700	22,78	27,26	93,14	709,00	0,31	1,33	50,00	161,10	333,82	167,55	5,85
	3 день												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,04	8,60	0,00	45,63	160,00	23,25	1,00
240/331	Фрикадельки рыбные в соусе	90	8,57	6,26	8,45	124,42	0,07	0,77	20,90	40,83	87,60	12,19	0,60
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,90	0,24	11,60	56,16	0,12	0,00	0,00	16,22	61,34	23,26	1,42
	Итого:	710	22,60	22,19	75,85	593,51	0,45	10,70	70,90	257,73	541,75	124,29	5,08

4 день													
150	Суп с крупой и томатом	250	1,80	4,00	17,00	111,20	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
278/331	Тефтели с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	31	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	721	20,73	18,96	77,18	562,28	0,18	3,73	10,00	190,53	419,78	190,00	2,68
5 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	16	1,14	0,14	6,93	33,54	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	Итого:	706	19,23	24,59	82,44	627,99	0,34	10,09	83,20	213,97	475,08	99,39	3,66

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 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.

Технолог

Л.В. Серебрянская