

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30



« Утверждаю »
Директор



Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей 1 - 4 классов (возрастной категории 7-11 лет)
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на сентябрь-декабрь 2023г.
стоимостью 64 рубля 02 копейки

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
181	Каша манная молочная жидкая	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	58,00	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,20	64,60	0,01	8,55	0,00	12,48	14,15	7,54	0,23
630	Чай с молоком сгущенным	180	1,44	1,44	15,57	81,00	0,02	0,60	0,00	59,40	45,00	10,80	0,72
	Итого:	550	13,95	21,06	86,96	593,60	0,15	10,43	117,00	345,15	273,34	48,09	1,94
2 день													
492	Плов из окорочков	210	15,20	13,07	36,27	323,51	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
45	Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
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
	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	535	21,65	18,32	86,75	598,47	0,16	11,86	3,04	118,88	124,08	311,65	5,10
3 день													
268	Котлета рубленая мясная	90	8,47	16,25	10,25	221,13	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,05
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
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
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	22	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
	Итого:	522	18,60	25,66	81,24	630,30	0,46	16,23	60,10	214,89	388,60	144,99	5,30
4 день													
289	Рагу из окорочков	210	16,40	18,52	28,24	345,24	0,07	11,30	13,80	36,33	104,70	38,08	1,84
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
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
	Хлеб йодированный	48	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:	525	20,68	19,04	67,49	524,39	0,17	16,58	13,80	70,53	167,60	63,98	3,45

	5 день												
260	Гуляш	90	9,57	25,31	2,60	278,10	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
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
т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,90	0,90	68,70	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
	Хлеб йодированный	17	1,10	0,10	6,50	31,60	0,03	0,00	0,00	3,91	14,79	5,61	0,34
	Итого:	517	20,79	37,43	53,75	636,96	0,37	7,32	0,00	112,78	274,95	69,72	4,22
2 неделя	1 день												
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	8,31	13,11	37,62	301,71	0,21	0,96	54,80	158,95	264,86	72,05	2,12
6	Бутерброд с колбасой в/к	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,07	77,34	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	570	16,19	23,73	85,18	619,01	0,30	11,92	155,60	463,03	485,92	108,22	3,98
	2 день												
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
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
	Хлеб йодированный	18	1,10	0,10	6,50	31,60	0,03	0,00	0,00	3,91	14,79	5,61	0,34
	Итого:	535	14,33	23,27	73,75	562,40	0,25	54,01	5,82	77,68	271,38	86,04	3,60
	3 день												
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	1,51	0,70	11,20	11,90	18,55	0,21
268	Котлета рубленая мясная	90	8,47	16,20	10,25	220,68	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,06
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
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	21	2,19	0,25	13,20	63,81	0,03	0,00	0,00	6,50	25,80	9,50	0,30
	Итого:	521	18,43	26,98	81,72	643,42	0,41	3,76	60,80	63,84	268,34	100,17	4,08

4 день													
78	Овощная закуска	60	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60
487	Окорочка куриные отварные	90	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	156,00	18,00	1,60
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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	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:	510	28,59	19,91	72,53	583,65	0,37	8,40	50,07	98,45	464,26	192,55	14,50
5 день													
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
	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
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	38	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	533	22,29	23,91	189,45	637,74	0,29	1,53	29,99	55,54	200,34	55,77	7,53

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной

Технолог



Л.В. Серебрянская