

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания (обед)
детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 67 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2024г

№ 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													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1
295	Биточек мясной рубленый, соус	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
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	25	2,28	0,29	13,89	67,29	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	722	23,80	27,93	101,70	753,37	0,42	11,60	66,30	118,86	494,43	194,80	32,99
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	17,64	27,88	94,57	709,76	0,33	22,87	79,90	148,54	470,26	111,76	4,32
3 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
294	Котлета рубленая куриная с соусом	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,06	0,52	26,30	35,30	54,50	11,90	26,30
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	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	27,27	29,79	99,68	785,91	0,41	5,15	76,30	230,83	455,21	110,89	29,96
4 день													
133	Суп с вермишелью	250	2,9	2,5	23	126,1	0,13	1,13	32,7	16,9	68,9	4,4	0,7
282	Оладьи из печени	90	16,81	20,30	6,88	277,46	0,23	85,50	7110,00	21,60	244,80	0,90	12,60
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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	35	2,22	0,25	13,48	65,05	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	725	27,45	27,57	101,21	762,77	0,45	87,36	7142,70	82,01	453,98	50,66	14,97

5 день													
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6
295	Котлета мясная рубленая, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	710	20,16	29,86	103,72	764,26	0,33	11,15	66,30	137,93	308,52	102,08	29,55
2 неделя													
1 день													
133	Суп с вермишелью	250	2,9	2,5	23	126,1	0,13	1,13	32,7	16,9	68,9	4,4	0,7
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	22	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	732	25,17	28,40	116,47	822,16	0,59	3,29	89,69	112,08	443,02	188,10	11,53
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	17,64	27,88	94,57	709,76	0,25	0,73	40,00	67,83	224,71	77,55	2,95
3 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
295	Биточек мясной рубленый, соус	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
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	25,28	26,69	106,15	775,93	0,23	4,55	26,30	112,46	336,66	80,84	28,97

4 день														
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1	
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	17,47	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,29	13,89	67,29	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	735	25,47	28,99	96,53	748,91	0,60	11,01	66,99	226,45	611,67	213,29	11,84	
5 день														
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6	
294	Котлета рубленая куриная с соусом	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,06	0,52	26,30	35,30	54,50	11,90	26,30	
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	
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70	
	Хлеб йодированный	23	1,82	0,23	11,11	53,79	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	713	25,35	33,34	118,00	873,46	0,35	11,15	66,30	139,01	312,79	103,65	29,85	

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 2004г.

Технолог

Л.В. Серебрянская