

«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 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

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 неделя															
1 день	Завтрак														
174		Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33	
424		Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
14,15		Масло сливочное, сыр твердый	5/15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
		Итого:	550	18,1	33,78	95,28	757,56	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12	
2 день	Завтрак														
181		Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
АКО		Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
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	
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	
		Итого:	560	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83	
3 день	Завтрак														
177		Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06	
АКО		Булочка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
		Итого:	550	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49	
4 день	Завтрак														
173		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	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"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
376		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
338		Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
		Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34	
5 день	Завтрак														
120		Суп молочный с вермишелью	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65	
7		Горячий бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49	
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	
		Кондитерское изделие (пряник)	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60	
		Итого:	550	15,59	18,24	80,43	548,24	0,15	3,74	95,00	325,40	264,30	44,55	2,10	

2 неделя													
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,93	42,75	342,86	0,33	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
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
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34
2 день	Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булочка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13
	Итого:	507	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49
3 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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
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
	Итого:	560	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83
4 день	Завтрак												
297	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
328	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,80	48,92	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20
	Итого:	550	19,88	18,87	83,78	584,47	0,14	10,62	91,30	338,05	351,14	62,60	2,31
5 день	Завтрак												
183	Каша гречневая молочная жидкая	250	9,09	12,99	45,16	333,91	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	560	18,57	25,11	95,37	681,91	0,44	1,74	179,20	241,73	408,89	125,33	6,55

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.