

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



В. Орехова

2024г

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

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 – 11 лет)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 58 рублей 08 копеек

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	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	140	0,1	8,25	0	36	199	30	1
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	288,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром	180	0	0	10,78	43,12	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	700	21,01	26,29	85,06	710,89	0,27	10,1	36,3	208,93	427,98	85,2	28,68
2 день	Обед												
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
278/331	Тефтели куриные в соусе	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 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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	740	33,95	30,90	96,34	799,25	0,52	20,06	66,99	237,71	495,93	114,56	8,40
3 день	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	27,71	34,72	84,65	761,92	0,27	5,85	36,30	213,23	399,18	83,40	28,88
4 день	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	177,25	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00
297/331	Фрикадельки мясные 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	8,56	6,17	29,57	208,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	23,72	29,86	80,90	707,22	0,33	11,74	89,90	222,04	346,04	106,90	33,23
5 день	Обед												
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	720	23,27	37,56	91,75	798,12	0,51	9,02	98,42	250,21	529,25	204,31	9,80

		2 неделя											
1 день		Обед											
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	177,25	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00
278/331	Тефтели куриные в соусе	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 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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	730	24,50	34,72	87,29	779,68	0,51	12,66	66,99	228,39	375,91	117,16	37,76
2 день		Обед											
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	288,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	22,40	29,68	85,00	716,76	0,43	5,85	76,30	237,55	483,61	115,59	30,16
3 день		Обед											
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	29,21	46,49	81,23	860,21	0,58	6,14	98,42	254,01	571,45	213,91	10,20
4 день		Обед											
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	156,10	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	188,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	714	20,45	25,65	85,63	705,21	0,20	8,73	36,30	209,43	356,98	73,80	28,48
5 день		Обед											
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	140	0,1	8,25	0	36	199	30	1
297/331	Фрикадельки мясные 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
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	19,34	26,56	90,04	706,60	0,39	10,09	89,90	222,16	511,46	112,70	4,23

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. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская