

«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 (завтрак)
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 | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша вязкая молочная рисовая | 250 | 6,82 | 12,33 | 60,15 | 378,83 | 0,07 | 1,2 | 68,5 | 188,4 | 294,6 | 89,15 | 2,33 |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 158,74 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 11,8 | 48,8 | 0,01 | 10,01 | 0 | 13,5 | 15,4 | 8,06 | 0,2 |
| 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: | 600 | 10,86 | 18,59 | 105,89 | 634,29 | 0,15 | 11,31 | 80,9 | 218,73 | 360,24 | 118,05 | 4,17 |
| 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 с маком | 100 | 8,10 | 5,20 | 65,20 | 340,00 | 0,16 | 0,30 | 0,06 | 23,00 | 48,10 | 9,35 | 0,54 |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 11,8 | 48,8 | 0,01 | 10,01 | 0 | 13,5 | 15,4 | 8,06 | 0,2 |
| 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: | 650 | 11,25 | 8,83 | 109,48 | 562,39 | 0,21 | 10,41 | 10,06 | 56,45 | 94,24 | 28,06 | 1,85 |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 297 | Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром | 200 | 10,39 | 14,55 | 46,53 | 358,63 | 0,06 | 3,28 | 13,60 | 63,20 | 100,00 | 28,70 | 1,06 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,06 | 7,45 | 14,43 | 133,01 | 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 | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 | 0,01 | 10,01 | 0 | 13,5 | 15,4 | 8,06 | 0,2 |
| | Итого: | 560 | 12,93 | 22,48 | 84,70 | 592,84 | 0,07 | 13,39 | 63,60 | 84,05 | 126,64 | 41,16 | 2,14 |
| 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 |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,83 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Итого: | 550 | 20,67 | 32,94 | 117,21 | 848,00 | 0,31 | 1,19 | 74,70 | 197,46 | 350,24 | 102,74 | 4,04 |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша пшеничная молочная | 250 | 10,25 | 10,75 | 49,50 | 335,75 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 22,50 | 6,25 | 0,25 |
| АКО | Булочка "Школьная с крошкой" | 100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,00 | 15,20 | 61,32 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого: | 557 | 20,09 | 27,44 | 123,26 | 820,38 | 0,08 | 2,94 | 59,00 | 168,40 | 122,90 | 18,10 | 1,10 |

| | | 2 неделя | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--|
| 1 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 | |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,83 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | |
| | Итого: | 550 | 20,67 | 32,94 | 117,21 | 848,00 | 0,31 | 1,19 | 74,70 | 197,46 | 350,24 | 102,74 | 4,04 | |
| 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 с маком | 100 | 8,10 | 5,20 | 65,20 | 340,00 | 0,16 | 0,30 | 0,06 | 23,00 | 48,10 | 9,35 | 0,54 | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 11,8 | 48,8 | 0,01 | 10,01 | 0 | 13,5 | 15,4 | 8,06 | 0,2 | |
| 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: | 650 | 11,25 | 8,83 | 109,48 | 562,39 | 0,21 | 10,41 | 10,06 | 56,45 | 94,24 | 28,06 | 1,85 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 311 | Каша вязкая молочная рисовая | 250 | 6,82 | 12,33 | 60,15 | 378,83 | 0,07 | 1,2 | 68,5 | 188,4 | 294,6 | 89,15 | 2,33 | |
| 424 | Булочка "Домашняя" | 50 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 158,74 | 0,07 | 0 | 2,4 | 11,88 | 42 | 16,44 | 0,78 | |
| 338 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0 | 11,8 | 48,8 | 0,01 | 10,01 | 0 | 13,5 | 15,4 | 8,06 | 0,2 | |
| 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: | 600 | 10,86 | 18,59 | 105,89 | 634,29 | 0,15 | 11,31 | 80,90 | 218,73 | 360,24 | 118,05 | 4,17 | |
| 4 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 школьная | 100 | 9,71 | 16,69 | 58,56 | 423,31 | 0,04 | 0,11 | 59,00 | 139,20 | 96,00 | 9,45 | 0,49 | |
| 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 | 14,96 | 20,94 | 119,04 | 724,48 | 0,10 | 3,49 | 82,60 | 207,35 | 204,24 | 42,55 | 2,41 | |
| 5 день | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с вермишелью, масло сливочное | 250/5 | 13,47 | 16,75 | 29,50 | 322,63 | 0,09 | 0,80 | 33,00 | 163,00 | 136,90 | 26,70 | 0,65 | |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,06 | 7,45 | 14,43 | 133,01 | 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 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,15 | 0,00 | 4,00 | 24,00 | 52,00 | 7,00 | 1,19 | |
| | Итого: | 595 | 15,93 | 24,60 | 65,71 | 547,96 | 0,24 | 0,90 | 87,00 | 194,35 | 200,14 | 38,10 | 2,72 | |

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

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. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская