

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 30



« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания  
детей из малоимущих семей, тубинфицированных,  
дети у которых родитель был мобилизован  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
с 10 января по 31 мая 2024г.  
стоимостью 53 рубля


г. Таганрог  
2024г.

№ рец.	Пр. кем, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>		<b>1 день</b>											
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	88	0,08	6,6	0	28,8	159,2	24	0,8
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	130	7,67	8,28	34,54	243,36	0,18	0,00	34,70	22,90	182,30	121,78	4,10
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	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20,66</b>	<b>25,87</b>	<b>81,42</b>	<b>641,13</b>	<b>0,42</b>	<b>8,45</b>	<b>71,00</b>	<b>221,78</b>	<b>519,55</b>	<b>184,79</b>	<b>32,32</b>
<b>2 день</b>													
150	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,96	0,02	1,50	0,00	29,00	179,20	15,20	0,50
278/331	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,22	24,69	157,32	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	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
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,98</b>	<b>17,74</b>	<b>65,07</b>	<b>495,83</b>	<b>0,18</b>	<b>3,60</b>	<b>9,00</b>	<b>190,74</b>	<b>376,75</b>	<b>187,03</b>	<b>2,68</b>
<b>3 день</b>													
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
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	110	5,02	6,74	28,77	195,79	0,11	0,00	24,40	17,30	85,50	30,60	1,01
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	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>22,93</b>	<b>25,86</b>	<b>79,02</b>	<b>640,49</b>	<b>0,37</b>	<b>5,85</b>	<b>60,70</b>	<b>227,61</b>	<b>433,67</b>	<b>97,73</b>	<b>29,63</b>
<b>4 день</b>													
133	Суп с вермишелью	200	2,3	2	16,8	94,4	0,15	1,36	39,27	20,25	82,7	5,26	0,86
297	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
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	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	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
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20,78</b>	<b>23,91</b>	<b>79,29</b>	<b>615,45</b>	<b>0,47</b>	<b>3,07</b>	<b>128,17</b>	<b>204,56</b>	<b>467,27</b>	<b>179,12</b>	<b>7,17</b>

5 день														
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6	
239	Тефтели рыбные с соусом	90	11,07	10,85	14,57	200,65	0,07	0,77	20,90	43,98	87,60	12,19	0,60	
304	Рис отварной	120	2,05	3,34	21,26	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32	
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	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71	
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,85</b>	<b>22,65</b>	<b>70,98</b>	<b>563,14</b>	<b>0,31</b>	<b>12,00</b>	<b>62,90</b>	<b>234,12</b>	<b>356,65</b>	<b>93,42</b>	<b>3,64</b>	
2 неделя														
1 день														
133	Суп с вермишелью	200	2,3	2	16,8	94,4	0,15	1,36	39,27	20,25	82,7	5,26	0,86	
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	
304	Рис отварной	120	2,04	3,34	21,25	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32	
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	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30	
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>15,57</b>	<b>20,56</b>	<b>71,78</b>	<b>534,42</b>	<b>0,38</b>	<b>3,21</b>	<b>107,57</b>	<b>208,37</b>	<b>355,13</b>	<b>77,59</b>	<b>29,19</b>	
2 день														
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	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	35,37	54,58	11,98	26,30	
309	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,22	24,69	157,32	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37	
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,59</b>	<b>26,18</b>	<b>73,21</b>	<b>614,79</b>	<b>0,11</b>	<b>1,20</b>	<b>9,00</b>	<b>137,84</b>	<b>176,25</b>	<b>44,13</b>	<b>1,38</b>	
3 день														
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20	
297	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,93	8,00	34,00	231,72	0,13	0,00	28,80	20,50	101,00	36,20	1,20	
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>21,81</b>	<b>25,86</b>	<b>74,43</b>	<b>617,69</b>	<b>0,34</b>	<b>5,71</b>	<b>77,70</b>	<b>218,72</b>	<b>445,42</b>	<b>97,74</b>	<b>3,98</b>	

4 день													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	12,40	14,60	188,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
278/331	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	10,20	13,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,08	7,64	31,90	224,68	0,17	0,00	32,00	21,11	168,30	112,40	3,70
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>21,47</b>	<b>20,36</b>	<b>73,28</b>	<b>562,23</b>	<b>0,39</b>	<b>8,70</b>	<b>41,00</b>	<b>207,52</b>	<b>469,47</b>	<b>290,23</b>	<b>6,31</b>
5 день													
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
239	Тефтели рыбные с соусом	90	11,07	10,85	14,67	200,66	0,07	0,77	20,90	40,83	87,60	12,19	0,60
304	Рис отварной	120	2,05	3,34	21,26	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32
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	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,85</b>	<b>22,65</b>	<b>70,98</b>	<b>563,14</b>	<b>0,31</b>	<b>12,00</b>	<b>62,90</b>	<b>234,12</b>	<b>356,65</b>	<b>93,42</b>	<b>3,64</b>

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.

Технолог  Л.В. Серебрянская