

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 30



« _____ 2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

_____ 2024г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г

№ блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (г)			Микроэлементы			
			Б	Ж	У		С	А	Ca	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	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
259	Жаркое по-домашнему	200	12,30	29,50	18,90	390,30	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02
78	Овощная закуска	70	1,70	5,32	9,10	91,08	0,01	3,40	0,00	35,50	36,50	18,09	1,02
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	19,16	37,62	73,90	710,82	0,55	18,09	10,00	226,49	494,82	110,23	5,85
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
52	Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	755	23,58	31,86	100,58	781,38	0,44	35,13	16,99	149,94	376,85	127,82	9,51
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
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93
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
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	745	28,68	28,64	113,70	827,24	0,57	19,66	93,56	301,77	555,71	181,30	8,79
4 день													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
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
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
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	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	765	32,52	43,46	86,04	865,38	0,57	8,69	111,85	219,87	491,26	191,70	7,45

5 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	7,50	9,20	12,80	168,400	0,03	6,83	0,00	36,30	128,00	18,50	0,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	4,71	5,50	31,43	159,37	25,97	0,38
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76
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	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	740	23,11	33,84	95,49	778,96	0,37	95,42	15,32	249,53	493,27	115,67	4,95
2 неделя													
1 день													
111	Суп с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
492	Плов из филе куриного	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	705	32,61	20,44	98,42	708,04	0,36	17,89	49,31	282,85	303,40	376,96	7,47
2 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
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	0,91	0,11	5,56	26,87	0,05	0,00	0,00	3,45	13,05	4,80	0,30
	Итого:	710	22,92	31,52	89,70	734,16	0,52	25,24	98,42	276,26	497,42	123,60	6,76
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
290	Филе куриное в соусе	90	11,90	10,71	12,61	194,43	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
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
52	Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	705	26,09	24,52	99,70	723,84	0,33	18,68	30,10	162,48	441,56	144,47	5,28

4													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
278/352	Тефтели с соусом	120	11,80	15,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	9,55	39,86	280,79	0,25	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	773	26,91	29,82	129,19	890,78	0,61	48,33	57,01	142,75	495,07	219,19	12,99
5 день													
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,80	8,34	17,27	163,34	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	18,34	261,24	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
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
78	Овощная закуска	60	1,42	0,06	13,72	61,10	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
352	Кисель из яблок с витамином С	200	0,11	0,12	25,09	101,88	0,01	1,83	0,00	11,50	6,60	3,60	0,60
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	725	22,52	28,39	110,61	788,03	0,41	15,42	80,68	158,40	388,52	128,76	5,68

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. Лапиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7808,63 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	780,86 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,20%

Технолог  Л.В. Серебрянская