

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню (завтрак)
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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В6	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,11	302,98	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00
	Итого:	585,00	8,31	17,85	87,23	542,40	0,18	40,20	109,80	289,06	275,43	63,74	1,33
2 день													
278/331	Тефтели куриные 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
53	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
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
	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 (пряник)	40	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Итого:	607	22,66	24,38	104,85	729,46	0,36	16,86	19,99	101,75	255,28	97,83	8,47
3 день													
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
78	Овощная закуска	75	1,80	5,70	9,75	97,50	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
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
	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:	515	22,36	21,80	85,97	629,52	0,14	5,00	0,04	130,43	116,65	314,69	5,24
4 день													
437	Гуляш	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
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	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	550	26,78	24,70	83,61	663,86	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80
5 день													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,20	6,07	4,56	128,67	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
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	75	1,07	1,65	8,83	54,45	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	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	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:	585	20,43	16,27	71,99	519,11	0,30	90,04	5,32	100,63	276,87	84,07	4,10

2 неделя		1 день												
173	Каша вязкая (молоко) из овсяных хлопьев	200	7,50	11,92	34,20	274,28	0,27	0,96	54,80	149,52	234,98	70,82	1,73	
7	Горячий бутерброд с сыром	50	6,70	9,98	15,83	179,94	0,06	0,10	100,80	223,20	154,08	15,12	0,78	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	128,00	117,90	18,00	0,60	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20	
	Итого:	570	18,42	25,00	86,87	646,16	0,27	11,45	165,10	514,22	522,36	112,00	3,31	
		2 день												
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26	
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	
534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,52	0,03	36,60	0,00	58,00	40,00	20,00	0,80	
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	
	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:	547	20,95	22,52	75,92	590,16	0,08	39,43	0,00	79,10	70,50	32,30	1,76	
		3 день												
290	Филе куриное тушеное в соусе	100	13,20	11,90	14,01	215,94	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61	
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	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	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:	580	25,28	32,22	108,13	823,62	0,45	16,78	74,10	153,37	357,94	142,05	6,31	
		4 день												
224	Запеканка из творога с морковью, молоко сгущенное	180	14,58	13,82	47,80	373,90	0,10	1,12	61,00	240,12	246,12	37,74	0,94	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20	
	Итого:	500	15,08	14,32	71,54	475,36	0,11	13,96	61,00	267,82	265,92	48,20	1,50	

5 день														
	Сиглет натуральный	120	10,78	19,20	2,04	224,08	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04	
	Овощная закуска	60	1,31	1,67	7,37	49,75	0,02	4,10	0,00	32,88	30,70	12,30	0,44	
171	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	170	8,85	9,55	49,84	320,71	0,21	0,00	40,00	26,69	210,35	140,52	4,76	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	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:	545	22,52	30,60	80,85	688,88	0,43	7,24	291,00	159,24	441,80	175,95	8,10	

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
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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6255,14 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	625,5 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	26,60%

Технолог  Л.В. Серебрянская