

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30



В.В. Бобнев

_____ 2024г

« Утверждаю »
Директор



С.В. Орехова

_____ 2024г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 2 по 31 декабря 2024г.
стоимостью 94 рубля 80 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													
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,50	21,75	185,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	13,80	13,67	226,48	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	750	26,22	27,15	117,10	817,67	0,57	14,69	10,00	195,92	517,20	111,34	5,30
2 день													
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
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
ПП	Кондитерское изделие (пастила)	40	0,30	0,00	14,80	60,40	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40
	Итого:	730	33,33	21,33	105,93	748,96	0,44	20,06	29,99	217,11	372,57	67,72	7,05
3 день													
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	110	11,60	30,90	3,19	337,26	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	760	33,25	52,28	115,53	1065,68	0,57	6,06	93,56	249,41	567,55	213,13	9,97
4 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	45	2,97	0,30	21,40	100,18	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	810	29,27	36,28	110,51	885,60	0,36	2,89	71,85	178,87	310,53	57,46	2,59
5 день													
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294	Биточек рубленый мясной	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,15	6,10	18,75	134,50	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40
	Итого:	770	24,90	31,62	150,88	987,74	0,50	12,64	58,30	230,03	594,13	128,81	4,34

№ недели	1 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86	
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10	
т.24	Овощная закуска	60	2,86	6,32	8,06	100,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	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	25,78	31,40	101,65	792,36	0,51	16,72	66,26	221,27	343,80	92,09	8,41	
	2 день													
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	
437	Гуляш	100	12,72	30,74	3,48	341,46	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	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	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Хлеб йодированный	25	1,65	0,17	11,92	55,81	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50	
	Итого:	725	27,70	42,31	95,50	873,59	0,46	6,14	58,42	230,60	412,33	89,74	5,74	
	3 день													
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	
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58	
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	
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,00	0,00	28,26	113,04	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	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:	700	29,56	35,82	110,57	882,94	0,42	10,04	55,30	233,68	588,48	129,66	4,44	
	4 день													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,60	139,53	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64	
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	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	
631	Компот из свежих плодов 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	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	755	38,60	37,32	126,59	994,60	0,36	20,30	62,58	114,63	451,75	186,57	7,42	
	5 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,50	21,75	185,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
437	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	15,90	13,00	3,48	194,52	0,05	0,42	36,12	35,40	92,32	16,87	0,73	
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	
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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	40	1,86	2,90	22,30	122,74	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40	
	Итого:	720	31,06	29,19	100,87	790,43	0,27	8,35	49,12	210,83	447,00	89,17	3,31	

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.

Технолог  Л.В. Серебрянская