

« Согласовано »  
Директор

МОБУ СОШ № 3 им. Ю. А. Гагарина

Е.Н. Цветкова

2024г

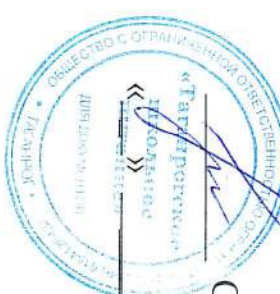


« Утверждаю »  
Директор

ООО «Гаганрогское 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 67 рублей 94 копейки

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			
<b>1 неделя</b>																
<b>1 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
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"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15			
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			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>14,48</b>	<b>32,1</b>	<b>119,3</b>	<b>824</b>	<b>0,15</b>	<b>1,31</b>	<b>129,9</b>	<b>343,48</b>	<b>367,1</b>	<b>110,84</b>	<b>3,28</b>			
<b>2 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
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 "Маковка"	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	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			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>10,93</b>	<b>16,08</b>	<b>97,81</b>	<b>579,68</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>	<b>50,06</b>	<b>45,35</b>	<b>81,84</b>	<b>20,00</b>	<b>1,67</b>			
<b>3 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
177	Каша рисовая с яблочками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06			
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
АКО	Булочка "Российская"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30			
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			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15,04</b>	<b>28,19</b>	<b>119,17</b>	<b>790,57</b>	<b>0,18</b>	<b>3,38</b>	<b>67,60</b>	<b>90,35</b>	<b>181,24</b>	<b>60,50</b>	<b>3,24</b>			
<b>4 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
173	Каша вязкая молочная из овсянныих хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40			
14	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,14	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78			
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			
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>19,27</b>	<b>42,47</b>	<b>113,49</b>	<b>913,23</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>114,70</b>	<b>199,86</b>	<b>353,24</b>	<b>102,74</b>	<b>4,06</b>			
<b>5 День</b>																
<b>Завтрак</b>																
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 "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	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>12,59</b>	<b>20,34</b>	<b>94,26</b>	<b>610,48</b>	<b>0,08</b>	<b>2,94</b>	<b>59,00</b>	<b>168,40</b>	<b>122,90</b>	<b>18,10</b>	<b>1,10</b>			



