

« 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 (обед)  
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. Гаганрог  
2024г

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества (г)									
				Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe						
<b>1 неделя</b>																											
<b>1 День</b>																											
	138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1													
	294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3													
	309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37													
	376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41													
		<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>1,65</b>	<b>0,17</b>	<b>11,92</b>	<b>55,77</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>													
<b>2 День</b>																											
	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													
	278/331	Тефтели куриные в соусе	90	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10													
	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													
	376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41													
		Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60													
		<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>33,95</b>	<b>30,90</b>	<b>96,34</b>	<b>799,25</b>	<b>0,52</b>	<b>20,06</b>	<b>66,99</b>	<b>237,71</b>	<b>495,93</b>	<b>114,56</b>	<b>8,40</b>													
<b>3 День</b>																											
	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													
	295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3													
	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													
	376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41													
		Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30													
		<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,74</b>	<b>29,62</b>	<b>80,24</b>	<b>674,46</b>	<b>0,41</b>	<b>5,85</b>	<b>76,30</b>	<b>234,10</b>	<b>470,56</b>	<b>110,64</b>	<b>29,86</b>													
<b>4 День</b>																											
	101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00													
	297/331	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57													
	520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	4,5	0	12	75	22,5	1,8													
	376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41													
		Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30													
		<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,46</b>	<b>31,47</b>	<b>80,22</b>	<b>677,86</b>	<b>0,28</b>	<b>56,74</b>	<b>49,90</b>	<b>202,14</b>	<b>267,98</b>	<b>74,26</b>	<b>33,08</b>													
<b>5 День</b>																											
	98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80													
	437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26													
	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	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	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													
		<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,69</b>	<b>45,41</b>	<b>96,57</b>	<b>884,853</b>	<b>0,51</b>	<b>9,02</b>	<b>93,42</b>	<b>250,21</b>	<b>529,25</b>	<b>204,31</b>	<b>9,80</b>													

		2 неделя													
1 День		Обед													
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		
278/331	Тедтели куриные в соусе	90	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10		
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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>33,95</b>	<b>30,90</b>	<b>96,34</b>	<b>799,25</b>	<b>0,52</b>	<b>20,06</b>	<b>66,99</b>	<b>237,71</b>	<b>495,93</b>	<b>114,56</b>	<b>8,40</b>		
2 День		Обед													
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		
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3		
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		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,74</b>	<b>29,62</b>	<b>80,24</b>	<b>674,46</b>	<b>0,41</b>	<b>5,85</b>	<b>76,30</b>	<b>234,10</b>	<b>470,56</b>	<b>110,64</b>	<b>29,86</b>		
3 День		Обед													
98	Суп с крупной	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80		
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26		
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	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	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		
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,69</b>	<b>45,41</b>	<b>85,57</b>	<b>853,77</b>	<b>0,51</b>	<b>9,02</b>	<b>98,42</b>	<b>250,21</b>	<b>529,25</b>	<b>204,31</b>	<b>9,80</b>		
4 День		Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1		
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	24	1,65	0,17	11,92	55,77	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>20,38</b>	<b>26,19</b>	<b>83,27</b>	<b>650,27</b>	<b>0,27</b>	<b>10,10</b>	<b>36,30</b>	<b>208,93</b>	<b>427,98</b>	<b>85,20</b>	<b>28,68</b>		
5 День		Обед													
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00		
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57		
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8		
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,46</b>	<b>31,47</b>	<b>80,22</b>	<b>677,86</b>	<b>0,28</b>	<b>56,74</b>	<b>49,90</b>	<b>202,14</b>	<b>267,98</b>	<b>74,26</b>	<b>33,08</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. Лапшиной 2004г.

Технолог Л.В. Серебрянская

Л.В. Серебрянская