

« Согласовано »
Директор

МБОУ СОШ № 3 им. Ю.А. Гагарина



Т.Н. Цветкова

2024r

« Утверждено »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024r

Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

на сентябрь - декабрь 2024г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2024г

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)									
			Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
1 День			1 неделя																
Завтрак																			
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 черныи	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02						
Итого:			560	14,48	32,1	119,3	824	0,15	1,31	129,9	343,48	367,1	110,84	3,28					
Обед																			
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	3,60	21,90	132,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00						
294	Котлета рубленая куриная с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61						
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32						
631	Компот из яблок с вит.С	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00						
Итого:			40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30					
Всего за день:			1380	24,88	24,42	125,06	817,59	0,26	11,40	30,10	91,10	346,28	58,97	4,23					
Завтрак			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						
Итого:			560	10,93	16,08	97,81	579,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67					
Обед																			
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,44	21,93	209,42	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80						
492	Плов из птицы	275	22,33	19,03	52,06	468,84	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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86						
Итого:			800	39,93	25,64	97,89	781,95	0,29	23,16	26,99	97,76	305,41	57,12	7,06					
Всего за день:			1360	50,86	41,72	195,70	1361,63	0,49	23,56	77,05	143,11	387,25	77,12	8,73					

3 День		Завтрак													
177	Каша рисовая с яблочками	250	5,25	14,25	48,50	253,25	0,05	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06		
14	Масло сливочное	10	0,03	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		
	Итого:	560	15,04	28,19	119,17	790,57	0,18	3,38	67,60	90,35	181,24	60,50	3,24		
	Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00		
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20		
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		
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15		
	Итого:	810	34,60	53,58	97,71	1011,46	0,40	4,03	91,60	115,42	397,80	111,17	34,46		
	Всего за день:	1370	49,64	81,77	216,88	1802,03	0,58	7,41	159,20	205,77	579,04	171,67	37,70		
4 День	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсянных 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		
	Итого:	565	19,27	42,47	113,49	913,23	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06		
	Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70		
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32		
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		
	Хлеб йодированный	23	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30		
	Итого:	823	24,48	32,97	83,23	727,61	0,49	96,23	7942,70	57,43	415,49	20,71	17,18		
	Всего за день:	1388	43,75	75,44	196,72	1640,84	0,80	97,42	8057,40	257,29	768,73	123,45	21,24		

5 день		Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,34	0,00	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	
	Итого:	560	12,59	20,34	94,26	610,48	0,08	2,94	59,00	168,40	122,90	18,10	1,10	
	Обед													
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00	
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31	
520	Пюре картофельное	180	3,77	8,08	36,99	235,78	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16	
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	
	Итого:	820	23,39	35,09	98,61	803,90	0,30	63,02	66,68	119,14	430,57	96,03	5,73	
	Всего за день:	1380	35,98	55,43	192,87	1414,38	0,38	65,96	125,68	287,54	553,47	114,13	6,83	
	2 неделя													
	1 День													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40	
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
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	
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	
	Итого:	565	19,27	42,47	113,49	913,23	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06	
	Обед													
124	Ши из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70	
297	Фрикадельки мясные в соусе	110	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31	
304	Рис отварной	180	3,07	5,00	31,88	184,80	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70	
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	
	Итого:	800	18,36	28,60	69,68	609,58	0,24	7,30	83,38	130,44	315,41	83,83	5,17	
	Всего за день:	1385	37,63	71,07	183,17	1522,81	0,55	8,49	198,08	330,30	668,65	186,57	9,23	

2 День		Завтрак													
131	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 "Маковья"	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		
	Итого:	560	10,93	16,08	97,81	579,68	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67		
	Обед														
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50		
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,27	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32		
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		
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:	800	28,17	42,00	82,98	822,65	0,31	5,73	38,30	107,62	354,97	69,36	34,37		
	Всего за день:	1360	39,10	58,08	180,79	1402,33	0,51	6,13	88,36	152,97	436,81	89,36	36,04		
	Завтрак														
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	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
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		
	Итого:	560	16,91	36,27	133,94	929,83	0,14	1,20	110,90	212,68	353,60	105,59	3,15		
	Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00		
294	Шницель рубленый с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61		
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20		
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		
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого:	800	33,09	40,03	105,71	915,42	0,40	3,75	93,40	115,18	448,45	122,08	5,11		
	Всего за день:	1360	50,00	76,30	239,65	1845,25	0,54	4,95	204,30	327,86	802,05	227,67	8,26		

Создание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

