

« Сogласовано »  
Директор

МОБУ СОШ № 3 им. Ю.А. Гагарина

Е.Н. Цветкова

2024г



« Утверждено »  
Директор

ООО «Гаганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2024г



## Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

Детей из малоимущих семей, тубинфицированных,

дети у которых родитель был мобилизован,

дети из многодетных семей

(возрастная категория: 12 лет и старше)

на сентябрь - декабрь 2024г.

стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Гаганрог

2024г

№ рецепта	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
<b>1 неделя</b>																					
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57								
424	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35								
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15								
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								
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,74</b>	<b>30,75</b>	<b>116,05</b>	<b>815,89</b>	<b>0,09</b>	<b>3,81</b>	<b>148,80</b>	<b>274,86</b>	<b>186,53</b>	<b>44,99</b>	<b>1,43</b>								
<b>2 день</b>																					
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								
124	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44								
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36								
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60								
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>25,52</b>	<b>19,13</b>	<b>83,79</b>	<b>609,43</b>	<b>0,32</b>	<b>16,86</b>	<b>16,99</b>	<b>88,62</b>	<b>172,70</b>	<b>73,83</b>	<b>7,50</b>								
<b>3 день</b>																					
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61								
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73								
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02								
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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60								
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>24,85</b>	<b>43,06</b>	<b>85,66</b>	<b>829,58</b>	<b>0,31</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>112,54</b>	<b>291,46</b>	<b>247,84</b>	<b>7,32</b>								
<b>4 день</b>																					
278	Тефтели куринные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73								
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	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	45	2,97	0,30	21,45	100,38	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60								
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>23,63</b>	<b>26,67</b>	<b>92,02</b>	<b>702,63</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>70,10</b>	<b>95,75</b>	<b>280,87</b>	<b>241,47</b>	<b>6,80</b>								
<b>5 день</b>																					
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58								
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80								
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02								
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	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								
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,19</b>	<b>31,48</b>	<b>87,12</b>	<b>716,57</b>	<b>0,30</b>	<b>54,44</b>	<b>15,30</b>	<b>212,46</b>	<b>389,82</b>	<b>91,86</b>	<b>4,41</b>								



2 неделя		1 День											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>11,47</b>	<b>26,45</b>	<b>79,44</b>	<b>601,73</b>	<b>0,28</b>	<b>12,30</b>	<b>104,80</b>	<b>299,02</b>	<b>372,28</b>	<b>104,18</b>	<b>2,96</b>
		2 День											
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,30	224,91	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
АКО	Кофейный напиток черныи	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,56</b>	<b>34,48</b>	<b>77,13</b>	<b>705,12</b>	<b>0,06</b>	<b>6,23</b>	<b>0,00</b>	<b>56,63</b>	<b>67,05</b>	<b>30,39</b>	<b>1,98</b>
		3 День											
297	Фрикадельки мясные в соусе	110	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,96</b>	<b>28,89</b>	<b>96,20</b>	<b>736,62</b>	<b>0,26</b>	<b>55,94</b>	<b>5,30</b>	<b>100,06</b>	<b>301,42</b>	<b>78,86</b>	<b>4,36</b>
		4 День											
278	Терфели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
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	29	1,98	0,20	14,30	66,92	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>21,84</b>	<b>29,79</b>	<b>80,84</b>	<b>678,83</b>	<b>0,27</b>	<b>16,59</b>	<b>70,10</b>	<b>119,14</b>	<b>280,76</b>	<b>246,00</b>	<b>6,92</b>

		5 день													
437	Птица тушенная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
Т.24	Овощная закуска	100	5,00	9,90	1,50	115,10	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85		
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	27	1,70	0,18	12,80	59,62	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20		
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>27,92</b>	<b>49,66</b>	<b>77,01</b>	<b>866,66</b>	<b>0,29</b>	<b>22,89</b>	<b>70,10</b>	<b>114,71</b>	<b>287,21</b>	<b>247,41</b>	<b>6,75</b>		

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

