

« Согласовано »

Директор

МОВУ СОШ № 3 им. Ю. А. Гагарина

Е. Н. Цветкова

2024г



« Утверждаю »

Директор

ООО «Гаганрогское школьное питание»

С. В. Орехова

2024г



Примерное двухнедельное меню (завтрак)  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
на сентябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог  
2024г

№рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Исчисляемые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			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>															
311	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	333,37	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					
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					
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15					
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					
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>16,97</b>	<b>35,07</b>	<b>112,18</b>	<b>832,19</b>	<b>0,13</b>	<b>2,31</b>	<b>198,80</b>	<b>389,66</b>	<b>277,93</b>	<b>57,99</b>	<b>1,50</b>					
<b>2 День</b>																		
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					
45	Овощная закуска	75	0,99	2,44	4,70	44,67	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	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>505</b>	<b>21,59</b>	<b>19,69</b>	<b>76,70</b>	<b>570,32</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	Гуляш	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	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
71	Овощная закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,78	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	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>540</b>	<b>21,85</b>	<b>37,93</b>	<b>70,18</b>	<b>709,49</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 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	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
79	Овощная закуска	60	1,32	1,68	7,38	49,92	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>25,40</b>	<b>26,16</b>	<b>83,03</b>	<b>669,12</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>																		
294	Котлета рубленая мясная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58					
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80					
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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>17,81</b>	<b>22,03</b>	<b>81,40</b>	<b>595,02</b>	<b>0,29</b>	<b>51,04</b>	<b>15,30</b>	<b>176,93</b>	<b>353,27</b>	<b>73,77</b>	<b>3,39</b>					

2 Неделя		1 День												
20	173	Каша вязкая молочная из овсянки	220	8,30	13,11	37,62	301,67	0,18	70,36	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
		кнопев												
14		Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,18	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
630		Чай с молоком стуженным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,38	9,50	128,00	117,90	18,00	0,60
		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
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>610</b>	<b>13,86</b>	<b>30,04</b>	<b>90,77</b>	<b>688,92</b>	<b>0,26</b>	<b>11,35</b>	<b>104,30</b>	<b>300,42</b>	<b>397,38</b>	<b>106,78</b>	<b>3,15</b>
		<b>2 День</b>												
285		Макаронник с мясом	200	20,10	29,20	25,40	444,80	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
71		Овощная закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,78	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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,16</b>	<b>29,53</b>	<b>57,59</b>	<b>588,73</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>
		<b>3 День</b>												
294		Котлета рубленая куриная	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
45		Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,75	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
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	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>560</b>	<b>21,77</b>	<b>24,99</b>	<b>96,69</b>	<b>698,79</b>	<b>0,39</b>	<b>18,64</b>	<b>55,30</b>	<b>230,34</b>	<b>477,06</b>	<b>145,52</b>	<b>4,68</b>
		<b>4 День</b>												
278		Тефтели 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
520		Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
52		Овощная закуска	60	1,30	0,05	0,18	6,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
		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
		Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
		<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17,57</b>	<b>23,04</b>	<b>65,81</b>	<b>540,83</b>	<b>0,23</b>	<b>68,11</b>	<b>30,10</b>	<b>107,22</b>	<b>173,26</b>	<b>162,29</b>	<b>4,42</b>

5 День												
№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Брутто	Среднее значение	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. В12	Вит. С	Вит. Е
437	Сыле куриное, тушеное в сметанном соусе	100	15,94	13,00	3,48	0,04	0,35	30,00	29,52	76,93	14,05	4,73
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
Т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,94	0,90	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	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>31,09</b>	<b>28,82</b>	<b>80,05</b>	<b>0,33</b>	<b>12,88</b>	<b>70,10</b>	<b>108,11</b>	<b>360,78</b>	<b>186,38</b>	<b>7,15</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 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. Лапиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6597,42 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	659,74 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	28,10%

Технолог  Л.В. Серебрянская