

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 26



« Утверждаю »  
Директор

ООО «Гаганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (завтрак )  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
с 1 сентября по 31 декабря 2023г.  
стоимостью 72 рубля

г. Гаганрог  
2023г

№ 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	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>1 День</b>																		
413	Сосиски отварные	90	9,99	21,51	1,44	239,31	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90					
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					
	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,07	77,34	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>607,00</b>	<b>22,83</b>	<b>32,18</b>	<b>92,89</b>	<b>752,46</b>	<b>0,36</b>	<b>13,09</b>	<b>60,00</b>	<b>80,97</b>	<b>338,83</b>	<b>171,87</b>	<b>6,87</b>					
<b>2 День</b>																		
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	331,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63					
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35					
	Печенье	25	2,20	2,90	12,30	84,10	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60					
630	Чай с молоком стученным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80					
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>12,16</b>	<b>22,84</b>	<b>97,42</b>	<b>641,10</b>	<b>0,13</b>	<b>1,56</b>	<b>97,80</b>	<b>214,37</b>	<b>256,94</b>	<b>58,66</b>	<b>2,38</b>					
<b>3 День</b>																		
294	Котлета рубленая куриная	90	10,70	13,50	14,65	222,90	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26					
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	60/1	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	37	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>21,12</b>	<b>24,98</b>	<b>89,01</b>	<b>665,33</b>	<b>0,42</b>	<b>13,90</b>	<b>88,40</b>	<b>118,33</b>	<b>259,49</b>	<b>91,44</b>	<b>6,15</b>					
<b>4 День</b>																		
278/331	Тфтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10					
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10					
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25					
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	50	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00					
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,81</b>	<b>21,17</b>	<b>188,15</b>	<b>606,31</b>	<b>0,36</b>	<b>3,88</b>		<b>65,42</b>	<b>193,09</b>	<b>43,19</b>	<b>7,47</b>					



<b>5 День</b>													
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
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
52	Овощная закуска	60/1	1,30	0,05	0,18	6,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>16,43</b>	<b>32,58</b>	<b>53,18</b>	<b>571,66</b>	<b>0,33</b>	<b>14,28</b>	<b>72,58</b>	<b>226,29</b>	<b>371,41</b>	<b>140,84</b>	<b>4,90</b>
<b>1 День</b>													
<b>2 неделя</b>													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	8,31	13,11	37,62	301,71	0,21	0,96	54,80	158,95	264,86	72,05	2,12
6	Бутерброд с колбасой в/к, сыром твердым	70	7,62	11,21	14,82	190,65	0,09	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,07	77,34	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,70</b>	<b>25,04</b>	<b>81,49</b>	<b>618,08</b>	<b>0,35</b>	<b>12,55</b>	<b>64,80</b>	<b>311,73</b>	<b>434,54</b>	<b>105,70</b>	<b>3,58</b>
<b>2 День</b>													
290	Филе куриное в соусе	90	11,96	9,75	12,61	186,03	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
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
71	Овощная закуска	60	0,66	0,12	2,28	12,40	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,41</b>	<b>14,46</b>	<b>72,76</b>	<b>494,38</b>	<b>0,10</b>	<b>5,32</b>	<b>10,00</b>	<b>154,78</b>	<b>143,28</b>	<b>37,72</b>	<b>1,80</b>
<b>3 День</b>													
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,90	0,90	68,70	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19,81</b>	<b>30,42</b>	<b>174,23</b>	<b>625,53</b>	<b>0,44</b>	<b>53,56</b>	<b>26,99</b>	<b>192,80</b>	<b>295,78</b>	<b>74,16</b>	<b>8,21</b>



4 день													
260	Гуляш	90	9,57	25,31	2,60	278,10	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
45	Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	10,92	73,35	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>21,98</b>	<b>34,17</b>	<b>63,05</b>	<b>649,27</b>	<b>0,40</b>	<b>12,51</b>	<b>10,00</b>	<b>172,61</b>	<b>320,08</b>	<b>74,74</b>	<b>3,87</b>
5 день													
294	Котлета рубленая куриная	90	10,70	13,50	14,65	222,90	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	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
78	Овощная закуска	60	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>24,22</b>	<b>28,03</b>	<b>93,61</b>	<b>723,59</b>	<b>0,51</b>	<b>8,74</b>	<b>98,40</b>	<b>252,69</b>	<b>460,25</b>	<b>203,72</b>	<b>15,60</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 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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6347,7 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	634,8 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	27,00%

Технолог \_\_\_\_\_ Л.В. Серебрянская

