

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 26



« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г


№ рсч.	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			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 Неделя	1 День	3													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,11	302,98	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57		
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		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
338	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00		
	Итого:	585,00	8,31	17,85	87,23	542,40	0,18	40,20	109,80	289,06	275,43	63,74	1,33		
278/331	2 День														
	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37		
53	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44		
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	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60		
	Итого:	607	22,66	24,38	104,85	729,46	0,36	16,86	19,99	101,75	255,28	97,83	8,47		
	3 День														
492	Плов из филе куриного	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60		
78	Овощная закуска	75	1,80	5,70	9,75	97,50	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02		
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		
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	515	22,36	21,80	85,97	629,52	0,14	5,00	0,04	130,43	116,65	314,69	5,24		
	4 День														
437	Гуляш	120	15,25	13,60	13,60	237,80	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		
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	550	26,78	24,70	83,61	663,86	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80		
	5 День														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,20	6,07	4,56	128,67	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58		
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		
81	Овощная закуска	75	1,07	1,65	8,83	54,45	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76		
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	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	585	20,43	16,27	71,99	519,11	0,30	90,04	5,32	100,63	276,87	84,07	4,10		

2 неделя		1 День											
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	200	7,55	11,92	34,20	274,28	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
7	Горячий Бутерброд с сыром	50	6,70	9,98	15,83	179,94	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78
383	Какао с молоком густенным	200	3,67	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	128,00	117,90	18,00	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
	Итого:	570	18,42	25,00	86,87	646,16	0,27	11,45	165,10	514,22	522,36	112,00	3,31
		2 День											
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,52	0,03	36,60	0,00	58,00	40,00	20,00	0,80
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	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	547	20,95	22,52	75,92	590,16	0,08	39,43	0,00	79,10	70,50	32,30	1,76
		3 День											
290	Филе куриное тушеное в соусе	100	13,20	11,90	14,01	215,94	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
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
52	Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
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	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	580	25,28	32,22	108,13	823,62	0,45	16,78	74,10	153,37	357,94	142,05	6,31
		4 День											
224	Запеканка из творога с морковью, молоком густенное	180	14,58	13,82	47,80	373,90	0,10	1,12	61,00	240,12	246,12	37,74	0,94
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
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
	Итого:	500	15,08	14,32	71,54	475,36	0,11	13,96	61,00	267,82	265,92	48,20	1,50

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Витамины	Минералы
210	Смесь для кормления	г	100	10,70	19,20	2,04	22,08	0,08	0,20	231,00	79,72	174,60	12,48	2,04					
79	Сыр Эмментальский	г	100	1,31	1,67	7,37	14,97	0,02	4,21	0,00	32,88	30,70	12,30	0,44					
171	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	г	170	8,85	9,55	49,84	320,71	0,21	0,00	40,00	26,69	210,35	140,52	4,76					
376	Чай с сахаром	г	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	г	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50					
	Итого:		545	22,52	30,60	80,85	688,88	0,43	7,24	291,00	159,24	441,80	175,95	8,10					

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимателей общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимателей общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимателей общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак	470-588 ккал	625,14 ккал
Среднее значение за завтрак		625,5 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	26,60%

Технолог  Л.В. Серебрянская