

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 26



« Утверждаю »
Директор

ООО «Татарское национальное образование»



Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

детей 1 - 4 классов (возрастной категории 7-11 лет)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на сентябрь-декабрь 2023г.
стоимостью 64 рубля 02 копейки

г. Татаргол
2023 г

| 5 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 | 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 |
| 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 |
| 630 | Чай с молоком сгущенным | 200 | 1,60 | 1,60 | 17,30 | 90,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 66,00 | 50,00 | 12,00 | 0,80 |
| | Хлеб йодированный | 17 | 1,10 | 0,10 | 6,50 | 31,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 3,91 | 14,79 | 5,61 | 0,34 |
| | Итого: | 517 | 20,79 | 37,43 | 53,75 | 636,96 | 0,37 | 7,32 | 0,00 | 112,78 | 274,95 | 69,72 | 4,22 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 173 | Хлопьев | 50 | 5,58 | 8,32 | 13,19 | 149,96 | 0,06 | 0,10 | 100,80 | 223,10 | 154,08 | 15,12 | 0,78 |
| 6 | Бутерброд с колбасой в/к | 200 | 1,60 | 1,60 | 17,30 | 90,00 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 66,00 | 50,00 | 12,00 | 0,80 |
| 630 | Чай с молоком сгущенным | 120 | 0,70 | 0,70 | 17,07 | 77,34 | 0,01 | 10,26 | 0,00 | 14,98 | 16,98 | 9,05 | 0,28 |
| | Фрукты свежие | 570 | 16,19 | 23,73 | 85,18 | 619,01 | 0,30 | 11,92 | 155,60 | 463,03 | 485,92 | 108,22 | 3,98 |
| | Итого: | | | | | | | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 14,95 | 23,80 | 268,75 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | 18 | 1,10 | 0,10 | 6,50 | 31,60 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 3,91 | 14,79 | 5,61 | 0,34 |
| | Итого: | 535 | 14,33 | 23,27 | 73,75 | 562,40 | 0,25 | 54,01 | 5,82 | 77,68 | 271,38 | 86,04 | 3,60 |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная закуска | 60 | 0,86 | 1,32 | 7,06 | 43,56 | 0,02 | 1,51 | 0,70 | 11,20 | 11,90 | 18,55 | 0,21 |
| 268 | Котлета рубленая мясная | 90 | 8,47 | 16,20 | 10,25 | 220,68 | 0,18 | 2,15 | 10,10 | 12,74 | 82,39 | 17,53 | 1,06 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,98 | 48,38 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 21 | 2,19 | 0,25 | 13,20 | 63,81 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 25,80 | 9,50 | 0,30 |
| | Итого: | 521 | 18,43 | 26,98 | 81,72 | 643,42 | 0,41 | 3,76 | 60,80 | 63,84 | 268,34 | 100,17 | 4,08 |

| 4 День | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 |
| 487 | Окорочка куриные отварные | 90 | 17,28 | 5,66 | 7,09 | 148,42 | 0,07 | 1,70 | 0,07 | 20,00 | 156,00 | 18,00 | 1,60 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,98 | 48,38 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 10 | 0,95 | 0,12 | 5,80 | 28,06 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 8,11 | 30,67 | 11,63 | 0,71 |
| | Итого: | 510 | 28,59 | 19,91 | 72,53 | 583,65 | 0,37 | 8,40 | 50,07 | 98,45 | 464,26 | 192,55 | 14,50 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Кондитерское изделие | 25 | 2,20 | 2,90 | 12,30 | 84,10 | 0,02 | 0,00 | 3,00 | 9,00 | 27,00 | 6,00 | 0,60 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,98 | 48,38 | 0,00 | 0,10 | 10,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |
| | Хлеб йодированный | 38 | 2,66 | 0,32 | 16,17 | 78,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |
| | Итого: | 533 | 22,29 | 23,91 | 189,45 | 637,74 | 0,29 | 1,53 | 29,99 | 55,54 | 200,34 | 55,77 | 7,53 |

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 Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений 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. Лапшиной

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

