

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 26


С.Б. Майданчук

2024г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»


С.В. Орехова

2024г

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей 1 - 4 классов**

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
с 10 января по 31 мая 2024г.
стоимостью 67 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2024г

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У	А (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	А (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
				1 неделя																						
				1 день																						
		174	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33												
		424	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78												
		14,15	5/15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15												
		376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86												
		Итого:	550	18,1	33,78	95,28	757,56	0,15	1,41	139,9	338,43	361,34	115,24	4,12												
				2 день																						
		181	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25												
		АКО	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54												
		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02												
		АКО	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02												
		Итого:	560	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83												
				3 день																						
		177	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06												
		АКО	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30												
		382	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13												
		Итого:	550	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49												
				4 день																						
		173	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40												
		14	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02												
		424	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78												
		376	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86												
		338	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28												
		Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34												
				5 день																						
		120	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65												
		7	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49												
		377	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36												
		Итого:	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60												
		Итого:	550	15,59	18,24	80,43	548,24	0,15	3,74	95,00	325,40	264,30	44,55	2,10												

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День									
173 Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,28	1,09	8,56	2,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424 Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42,4	16,44	0,78	
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	
376 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
338 Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
Итого:	665	17,79	36,00	113,96	851,02	0,32	11,45	114,70	214,84	370,22	111,79	4,34	
2 День	Завтрак												
177 Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06	
АКО Булочка "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
382 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13	
Итого:	507	19,04	24,48	124,64	795,06	0,22	4,58	37,60	208,00	260,00	70,10	2,49	
3 День	Завтрак												
181 Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
АКО Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
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	
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	
Итого:	560	11,23	16,08	100,93	593,36	0,20	0,30	40,06	50,40	87,60	15,60	0,83	
4 День	Завтрак												
297 Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25	
376 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
328 Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,80	48,92	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20	
Итого:	550	19,88	18,87	83,78	584,47	0,14	10,62	91,30	338,05	351,14	62,60	2,31	
5 День	Завтрак												
183 Каша гречневая молочная жидкая	250	9,09	12,99	45,16	333,91	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90	
209 Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
376 Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
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:	560	18,57	25,11	95,37	681,91	0,44	1,74	179,20	241,73	408,89	125,33	6,55	

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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 2004г.

Технолог  Л.В. Сефербриянская