

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 26


О.Б. Майданчук

2023г

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

г. Таганрог
2023г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»


С.В. Орехова

2023г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1 неделя			1 День															
133	Суп картофельный с вермишелью, зелень	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86					
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					
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	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	730	32,10	35,71	81,73	776,27	0,55	6,68	109,27	219,92	517,33	193,50	8,29					
2 день																		
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80					
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	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10					
г.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	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	45	3,42	0,40	20,79	100,44	0,08	0,00	0,00	10,35	39,15	14,85	0,90					
	Итого:	735	27,50	39,45	83,90	802,28	0,52	21,88	10,00	240,51	480,54	128,26	7,21					
3 день																		
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20					
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					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	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:	740	21,32	28,89	93,38	719,16	0,37	55,21	5,82	117,87	451,29	117,53	4,98					

4 День													
133	Суп с вермишелью, зелень	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
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
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
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:	707	25,02	27,94	205,96	750,97	0,61	5,62	96,26	98,30	406,97	175,55	11,65

5 День													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	18,34	261,24	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	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:	740	22,23	29,46	91,17	718,73	0,34	27,88	80,68	147,92	489,52	126,57	4,76

1 День													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
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
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
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	720	21,31	33,45	100,06	786,09	0,42	11,32	60,00	138,71	497,99	127,27	5,28

2 день													
98	Супл крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,03	7,92	0,00	28,70	26,86	11,36	0,48
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
г.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	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	27,99	28,85	85,38	713,13	0,20	14,10	30,10	99,82	195,82	50,66	3,57

3 день													
139	Супл картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20
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
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	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	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:	700	28,91	31,44	203,74	789,15	0,56	5,46	56,99	115,25	492,87	197,49	11,91

4 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	21,34	273,24	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
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	1,30	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	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	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:	730	25,48	29,18	85,42	706,22	0,34	19,95	80,68	166,44	501,74	169,32	6,43

5 День																				
133	Суп с вермишелью, зелень	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86							
260	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21							
171	Каша пшеничная распычатая	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	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28							
	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:	730	22,50	41,50	86,22	808,37	0,67	12,57	79,27	101,68	397,21	98,19	5,88							

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 обед за 10 дней		7570,37 ккал
Среднее значение за обед	705-822 кка	757 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	32,2 %

Технолог


Л.В. Серебрянская