

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 26



« Утверждаю »  
Директор

ООО «Гаганрогское школьное питание»



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

г. Гаганрог  
2024г

№ реч.	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		
<b>1 неделя</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>		
<b>1 день</b>															
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		
259	Жаркое по-домашнему	200	12,30	29,50	18,90	390,30	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02		
78	Овощная закуска	70	1,70	5,32	9,10	91,08	0,01	3,40	0,00	35,50	36,50	18,09	1,02		
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		
	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		
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>19,16</b>	<b>37,62</b>	<b>73,90</b>	<b>710,82</b>	<b>0,55</b>	<b>18,09</b>	<b>10,00</b>	<b>226,49</b>	<b>494,82</b>	<b>110,23</b>	<b>5,85</b>		
<b>2 день</b>															
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		
278/331	Тефтели 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		
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		
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00		
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50		
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>23,58</b>	<b>31,86</b>	<b>100,58</b>	<b>781,38</b>	<b>0,44</b>	<b>35,13</b>	<b>16,99</b>	<b>149,94</b>	<b>376,85</b>	<b>127,82</b>	<b>9,51</b>		
<b>3 день</b>															
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		
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93		
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		
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
	Хлеб йодированный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70		
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>28,68</b>	<b>28,64</b>	<b>113,70</b>	<b>827,24</b>	<b>0,57</b>	<b>19,66</b>	<b>93,56</b>	<b>301,77</b>	<b>555,71</b>	<b>181,30</b>	<b>8,79</b>		



														<b>4 День</b>			
133	Супл картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86				
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				
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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50				
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>32,52</b>	<b>43,46</b>	<b>86,04</b>	<b>865,38</b>	<b>0,57</b>	<b>8,69</b>	<b>111,85</b>	<b>219,87</b>	<b>491,26</b>	<b>191,70</b>	<b>7,45</b>				
	<b>5 День</b>																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	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	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	0,04	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>740</b>	<b>23,11</b>	<b>33,84</b>	<b>95,49</b>	<b>778,96</b>	<b>0,37</b>	<b>95,42</b>	<b>15,32</b>	<b>249,53</b>	<b>493,27</b>	<b>115,67</b>	<b>4,95</b>				
	<b>2 неделя</b>																
	<b>1 День</b>																
111	Суп с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86				
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				
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб йодированный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70				
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>32,61</b>	<b>20,44</b>	<b>98,42</b>	<b>708,04</b>	<b>0,36</b>	<b>17,89</b>	<b>49,31</b>	<b>282,85</b>	<b>303,40</b>	<b>376,96</b>	<b>7,47</b>				
	<b>2 День</b>																
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				
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	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				
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	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб йодированный	10	0,91	0,11	5,56	26,87	0,05	0,00	0,00	3,45	13,05	4,80	0,30				
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>22,92</b>	<b>31,52</b>	<b>89,70</b>	<b>734,16</b>	<b>0,52</b>	<b>25,24</b>	<b>98,42</b>	<b>276,26</b>	<b>497,42</b>	<b>123,60</b>	<b>6,76</b>				

138	Суп картофельный с луком	200	2,00	2,40	14,60	88,90	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
216/331	Тертели с соусом	120	11,20	16,15	12,55	242,956	88,20	1,437	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
171	Каша гречневая с яблоком и сметаной	150	8,67	9,55	39,86	280,799	2,025	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76
631	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	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
	<b>Итого:</b>	<b>773</b>	<b>26,91</b>	<b>29,82</b>	<b>129,19</b>	<b>890,78</b>	<b>0,61</b>	<b>48,33</b>	<b>57,01</b>	<b>142,75</b>	<b>495,07</b>	<b>219,19</b>	<b>12,99</b>
	<b>5 День</b>												
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,80	8,34	17,27	163,34	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
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
78	Овощная закуска	60	1,42	0,06	13,72	61,10	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
352	Кисель из яблок с витамином С	200	0,11	0,12	25,09	101,88	0,01	1,83	0,00	11,50	6,60	3,60	0,60
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>22,52</b>	<b>28,39</b>	<b>110,61</b>	<b>788,03</b>	<b>0,41</b>	<b>15,42</b>	<b>80,68</b>	<b>158,40</b>	<b>388,52</b>	<b>128,76</b>	<b>5,68</b>

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

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7808,63 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	780,86 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,20%

Технолог  Л.В. Серебрянская