

«Согласовано»

Директор  
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания  
детей из малоимущих семей, тубинфицированных,  
дети у которых родитель был мобилизован,  
дети из многодетных семей  
(возрастная категория: 12 лет и старше)  
на сентябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Таганрог  
2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57
424	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15
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
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,74</b>	<b>30,75</b>	<b>116,05</b>	<b>815,89</b>	<b>0,09</b>	<b>3,81</b>	<b>148,80</b>	<b>274,86</b>	<b>186,53</b>	<b>44,99</b>	<b>1,43</b>
<b>2 день</b>													
492	Плов из птицы	275	22,33	19,03	52,06	468,84	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
г24	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>25,52</b>	<b>19,13</b>	<b>83,79</b>	<b>609,43</b>	<b>0,32</b>	<b>16,86</b>	<b>16,99</b>	<b>88,62</b>	<b>172,70</b>	<b>73,83</b>	<b>7,50</b>
<b>3 день</b>													
437	Птица тушеная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>24,85</b>	<b>43,06</b>	<b>85,66</b>	<b>829,58</b>	<b>0,31</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>112,54</b>	<b>291,46</b>	<b>247,84</b>	<b>7,32</b>
<b>4 день</b>													
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	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	45	2,97	0,30	21,45	100,38	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>23,63</b>	<b>26,67</b>	<b>92,02</b>	<b>702,63</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>70,10</b>	<b>95,75</b>	<b>280,87</b>	<b>241,47</b>	<b>6,80</b>
<b>5 день</b>													
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,19</b>	<b>31,48</b>	<b>87,12</b>	<b>716,57</b>	<b>0,30</b>	<b>54,44</b>	<b>15,30</b>	<b>212,46</b>	<b>139,82</b>	<b>91,86</b>	<b>4,41</b>

день	2 неделя	1 день												
	173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
	377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
		Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	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
		<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>11,47</b>	<b>26,45</b>	<b>79,44</b>	<b>601,73</b>	<b>0,28</b>	<b>12,30</b>	<b>104,80</b>	<b>299,02</b>	<b>372,28</b>	<b>104,18</b>	<b>2,96</b>
		<b>2 день</b>												
	437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
	309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,30	224,91	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	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
		Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,56</b>	<b>34,48</b>	<b>77,13</b>	<b>705,12</b>	<b>0,06</b>	<b>6,23</b>	<b>0,00</b>	<b>56,63</b>	<b>67,05</b>	<b>30,39</b>	<b>1,98</b>
		<b>3 день</b>												
	297	Фрикадельки мясные в соусе	110	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
	45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
	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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
		<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,96</b>	<b>28,89</b>	<b>96,20</b>	<b>736,62</b>	<b>0,26</b>	<b>55,94</b>	<b>5,30</b>	<b>100,06</b>	<b>301,42</b>	<b>78,86</b>	<b>4,36</b>
		<b>4 день</b>												
	278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
	309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
	52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
	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	29	1,98	0,20	14,30	66,92	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
		<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>21,84</b>	<b>29,79</b>	<b>80,84</b>	<b>678,83</b>	<b>0,27</b>	<b>16,59</b>	<b>70,10</b>	<b>119,14</b>	<b>280,76</b>	<b>246,00</b>	<b>6,92</b>

		5 день												
43	Пицца тушеная в соусе	100	10,30	13,13	2,38	307,08	9,04	13,35	30,10	29,52	14,06	7,93	0,61	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	11,90	47,83	336,94	20,23	16,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
г.24	Овощная закуска	100	5,03	9,90	1,50	115,10	9,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85	
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	27	1,70	0,18	12,80	59,62	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20	
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>27,92</b>	<b>49,66</b>	<b>77,01</b>	<b>866,66</b>	<b>0,29</b>	<b>22,89</b>	<b>70,10</b>	<b>114,71</b>	<b>287,21</b>	<b>247,41</b>	<b>6,75</b>	

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур  
 Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного 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.

Технолог

Л.В. Серебрянская