

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню (обед)  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
на ноябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 91 рубль 90 копеек

г. Таганрог  
2024г

№ рец.	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>													
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,50	21,75	185,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,80	0,45	24,85	118,65	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,53</b>	<b>26,97</b>	<b>119,12</b>	<b>821,33</b>	<b>0,56</b>	<b>14,69</b>	<b>10,00</b>	<b>195,12</b>	<b>513,90</b>	<b>110,14</b>	<b>5,20</b>
<b>2 день</b>													
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	2,64	0,27	19,07	89,23	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>33,43</b>	<b>21,73</b>	<b>100,93</b>	<b>732,96</b>	<b>0,42</b>	<b>30,07</b>	<b>26,99</b>	<b>221,61</b>	<b>366,97</b>	<b>70,78</b>	<b>6,85</b>
<b>3 день</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93
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
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>32,25</b>	<b>49,50</b>	<b>115,24</b>	<b>1035,50</b>	<b>0,57</b>	<b>6,06</b>	<b>93,56</b>	<b>249,41</b>	<b>567,55</b>	<b>213,13</b>	<b>9,97</b>
<b>4 день</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
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
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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>29,60</b>	<b>36,31</b>	<b>93,52</b>	<b>819,27</b>	<b>0,36</b>	<b>2,89</b>	<b>71,85</b>	<b>178,87</b>	<b>310,53</b>	<b>57,46</b>	<b>2,59</b>
<b>5 день</b>													
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294	Биточек рубленый мясной	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
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 с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,86	2,90	22,30	122,74	0,03	0,00	3,00	9,00	21,00	5,00	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>25,61</b>	<b>28,42</b>	<b>154,43</b>	<b>975,98</b>	<b>0,50</b>	<b>12,64</b>	<b>58,30</b>	<b>230,03</b>	<b>594,13</b>	<b>128,81</b>	<b>4,34</b>

2 неделя	1 день												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
т.24	Овощная закуска	60-100	2,86	6,32	8,06	100,56	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44
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	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>730</b>	<b>25,78</b>	<b>31,40</b>	<b>85,37</b>	<b>727,24</b>	<b>0,51</b>	<b>16,72</b>	<b>66,26</b>	<b>221,27</b>	<b>343,80</b>	<b>92,09</b>	<b>8,41</b>
	<b>2 день</b>												
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
437	Гуляш	100	12,72	30,74	3,48	341,46	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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
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	1,65	0,17	11,92	55,81	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>27,70</b>	<b>42,31</b>	<b>76,08</b>	<b>795,91</b>	<b>0,46</b>	<b>6,14</b>	<b>58,42</b>	<b>230,60</b>	<b>412,33</b>	<b>89,74</b>	<b>5,74</b>
	<b>3 день</b>												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
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	0,00	0,00	11,98	47,92	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>720</b>	<b>29,56</b>	<b>35,82</b>	<b>94,29</b>	<b>817,82</b>	<b>0,42</b>	<b>10,04</b>	<b>55,30</b>	<b>233,68</b>	<b>588,48</b>	<b>129,66</b>	<b>4,44</b>
	<b>4 день</b>												
111	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	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
631	Компот из свежих плодов 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	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>30,87</b>	<b>35,53</b>	<b>134,99</b>	<b>981,17</b>	<b>0,39</b>	<b>9,60</b>	<b>62,58</b>	<b>98,23</b>	<b>457,35</b>	<b>188,97</b>	<b>7,58</b>
	<b>5 день</b>												
138	Суп картофельный с рисом	250	5,50	8,50	21,75	185,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
437	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,64	0,05	0,42	36,12	35,40	92,32	16,87	0,73
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
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	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>32,43</b>	<b>28,89</b>	<b>79,27</b>	<b>706,81</b>	<b>0,24</b>	<b>8,35</b>	<b>46,12</b>	<b>201,83</b>	<b>426,00</b>	<b>84,17</b>	<b>2,91</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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская