

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 6



О.В. Муразян

« »



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2024г

Примерное двухнедельное меню (обед)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
(возрастная категория: 7-11 лет)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	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	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	705	19,72	21,12	97,92	660,64	0,56	14,69	10,00	195,12	513,90	110,14	5,20
2 день													
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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	700	33,69	21,39	95,89	710,86	0,41	20,06	26,99	208,11	351,57	62,72	6,65
3 день													
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	90	9,54	25,31	2,61	276,37	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
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	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	Итого:	710	29,21	46,49	81,23	860,19	0,57	6,06	93,56	249,41	567,55	213,13	9,97
4 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
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	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
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
	Итого:	770	25,16	30,25	108,23	805,85	0,36	2,89	71,85	178,87	310,53	57,46	2,59
5 день													
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
294	Биточек рубленый мясной	90	11,16	16,74	16,11	259,77	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	710	21,60	34,03	109,46	830,53	0,32	57,92	15,30	213,43	481,27	92,37	4,19

2 неде	1 день													
174	Суп из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,08	137,25	0,15	1,33	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86	
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,35	197,26	0,08	1,33	50,04	78,00	40,00	286,70	3,60	
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	
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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70	
	Итого:	745	19,50	27,93	95,70	712,23	0,51	4,29	89,31	261,00	384,91	368,65	7,22	
	2 день													
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	10,60	28,12	2,90	307,08	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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50	
	Итого:	750	27,23	39,85	87,41	817,25	0,46	6,14	58,42	230,60	412,33	89,74	5,74	
	3 день													
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	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	
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	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	730	29,69	35,46	102,20	846,70	0,42	10,04	55,30	233,68	588,48	129,66	4,44	
	4 день													
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	
278/331	Тефтели куриные 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	
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80	
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	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	760	20,52	26,66	97,43	711,69	0,52	54,36	26,99	204,86	436,52	89,27	8,71	

5 день														
98	Хлеб грубого помола	21,39	330	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,300	36,50	128,00	18,60	0,80
1437	Хлеб курино-хрущеное в сметанном соусе	21,45	200	15,94	13,02	17,31	131,18	0,05	0,29	0,58	41,29	150,03	34,43	2,31
171	Хлеб речневая рассыпчатая	19,69	150	8,85	9,550	39,68	280,79	0,21	0,00	0,00	26,39	210,35	140,52	2,73
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		40	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		740	33,41	34,24	115,40	903,40	0,38	8,50	90,68	237,68	607,28	218,85	7,85

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 за завтрак		7859,34 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	785,93 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,90%

Технолог



Л.В. Серебрянская