

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »  
Директор



Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания (обед)  
детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
(возрастная категория: 7 – 11 лет)  
на сентябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 67 рублей 94 копейки

г. Таганрог  
2024г

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества (мг)			
			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>	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	24	1,65	0,17	11,92	55,77	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>20,38</b>	<b>26,19</b>	<b>83,27</b>	<b>650,27</b>	<b>0,27</b>	<b>10,1</b>	<b>36,3</b>	<b>208,93</b>	<b>427,98</b>	<b>85,2</b>	<b>28,68</b>
<b>2 день</b>	<b>Обед</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
278/331	Тефтели куриные в соусе	90	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>33,95</b>	<b>30,90</b>	<b>96,34</b>	<b>799,25</b>	<b>0,52</b>	<b>20,06</b>	<b>66,99</b>	<b>237,71</b>	<b>495,93</b>	<b>114,56</b>	<b>8,40</b>
<b>3 день</b>	<b>Обед</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
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
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
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,74</b>	<b>29,62</b>	<b>80,24</b>	<b>674,46</b>	<b>0,41</b>	<b>5,85</b>	<b>76,30</b>	<b>234,10</b>	<b>470,56</b>	<b>110,64</b>	<b>29,86</b>
<b>4 день</b>	<b>Обед</b>												
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,46</b>	<b>31,47</b>	<b>80,22</b>	<b>677,86</b>	<b>0,28</b>	<b>56,74</b>	<b>49,90</b>	<b>202,14</b>	<b>267,98</b>	<b>74,26</b>	<b>33,08</b>
<b>5 день</b>	<b>Обед</b>												
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
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,25
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	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>710</b>	<b>25,69</b>	<b>45,41</b>	<b>85,87</b>	<b>853,27</b>	<b>0,71</b>	<b>18,02</b>	<b>98,42</b>	<b>259,27</b>	<b>720,25</b>	<b>394,31</b>	<b>19,80</b>

Обед													
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
278/331	Тефтели куриные в соусе	90	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>33,95</b>	<b>30,90</b>	<b>96,34</b>	<b>799,25</b>	<b>0,52</b>	<b>20,06</b>	<b>66,99</b>	<b>237,71</b>	<b>495,93</b>	<b>114,56</b>	<b>8,40</b>
2 день Обед													
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
295	Биточек мясной в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
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
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,74</b>	<b>29,62</b>	<b>80,24</b>	<b>674,46</b>	<b>0,41</b>	<b>5,85</b>	<b>76,30</b>	<b>234,10</b>	<b>470,56</b>	<b>110,64</b>	<b>29,86</b>
3 день Обед													
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
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,39	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	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>710</b>	<b>25,69</b>	<b>45,41</b>	<b>85,57</b>	<b>853,77</b>	<b>0,51</b>	<b>9,02</b>	<b>98,42</b>	<b>250,21</b>	<b>529,25</b>	<b>204,31</b>	<b>9,80</b>
4 день Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1
294	Котлета куриная рубленая в соусе	90	10,71	18,5	14,67	268,02	0,06	0,52	26,3	35,3	54,5	11,9	26,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0	0	4,13	55,58	18	0,37
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	24	1,65	0,17	11,92	55,77	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>20,38</b>	<b>26,19</b>	<b>83,27</b>	<b>650,27</b>	<b>0,27</b>	<b>10,10</b>	<b>36,30</b>	<b>208,93</b>	<b>427,98</b>	<b>85,20</b>	<b>28,68</b>
5 день Обед													
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	24,20	30,00
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45	0	12	75	22,5	1,8
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,98	47,92	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб йодированный	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>18,46</b>	<b>31,47</b>	<b>80,22</b>	<b>677,86</b>	<b>0,28</b>	<b>56,74</b>	<b>49,90</b>	<b>202,14</b>	<b>267,98</b>	<b>74,26</b>	<b>33,08</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. Лапшиной 2004г.

Итого:

Л.В. Соробрянская

Л.В. Соробрянская

Итого:

Итого:

28