

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »
Директор



С.В. Орехова

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

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
(возрастная категория: 7 – 11 лет)
на сентябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 58 рублей 08 копеек

г. Таганрог
2024г

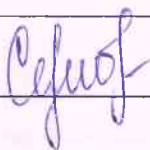
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день	Завтрак												
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	600	10,86	18,59	105,89	634,29	0,15	11,31	80,9	218,73	360,24	118,05	4,17
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	650	11,25	8,83	109,48	562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85
3 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
	Итого:	560	12,93	22,48	84,70	592,84	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
5 день	Завтрак												
181	Каша пшеничная молочная	250	10,25	10,75	49,50	335,75	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,00	15,20	61,32	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого:	557	20,09	27,44	123,26	820,38	0,08	2,94	59,00	168,40	122,90	18,10	1,10

2 неделя													
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	650	11,25	8,83	109,48	562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85
3 день	Завтрак												
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	600	10,86	18,59	105,89	634,29	0,15	11,31	80,90	218,73	360,24	118,05	4,17
4 день	Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25	4,25	48,50	253,25	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
АКО	Булочка школьная	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	550	14,96	20,94	119,04	724,48	0,10	3,49	82,60	207,35	204,24	42,55	2,41
5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью, масло сливочное	250/5	13,47	16,75	29,50	322,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	595	15,93	24,60	65,71	547,96	0,24	0,90	87,00	194,35	200,14	38,10	2,72

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

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. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская