

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »

Директор



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
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

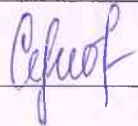
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
311	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	333,37	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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40		11,80	48,80	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
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
	Итого:	645	17,24	35,05	120,76	867,41	0,10	13,82	188,80	290,76	204,93	53,05	1,65
2 день													
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
г.24	Овощная закуска	60-100	1,90	0,12	3,96	24,52	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	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	500	21,64	16,09	76,81	538,57	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50
3 день													
437	Гуляш	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	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
г.24	Овощная закуска	60-100	1,20		6,60	30,00	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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	530	21,97	37,80	70,87	710,40	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32
4 день													
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
г.24	Овощная закуска	60-100	1,52	7,12	6,16	94,80	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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	635	25,96	34,12	80,92	734,52	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80
5 день													
294	Котлета рубленая мясная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,24	4,77	28,30	143,40	23,40	0,52
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
78	Овощная закуска	60-100	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60
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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	530	17,29	22,65	72,36	562,45	0,28	58,67	4,77	100,40	307,90	76,20	9,88

2 неделя		1 день												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	5,72	9,02	34,10	240,46	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73	
7	Бутерброд горячий с сыром	80	8,93	13,31	23,74	251,20	0,04	0,06	63,00	139,44	9,45	96,30	0,49	
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	
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50		11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20	
	Итого:	620	15,15	22,33	81,58	593,12	0,23	13,86	117,80	316,76	264,23	177,58	2,78	
		2 день												
285	Макаронник с мясом	240	20,10	29,20	25,40	444,80	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44	
г.24	Овощная закуска	60-100	1,52	7,12	6,16	94,80	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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	530	23,90	36,59	58,45	658,71	0,07	8,63	0,00	39,84	56,46	24,02	1,46	
		3 день												
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	
г.24	Овощная закуска	60-100	1,20		6,60	30,00	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	15	1,14	0,13	7,50	35,73	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30	
	Итого:	515	19,89	22,82	79,98	603,66	0,27	10,94	45,30	113,06	353,38	101,60	3,91	
		4 день												
278	Тефтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
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	
г.24	Овощная закуска	60-100	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79	
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	2,66	0,32	17,40	83,12	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	610	23,40	29,27	85,75	699,94	0,27	60,93	30,10	104,82	174,36	166,53	5,16	

5 день													
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
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
45	Овощная закуска	60-100	0,79	1,99	3,88	36,59	0,02	4,30	0,00	21,00	27,00	12,00	0,40
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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	590	31,41	27,41	78,97	688,17	0,33	7,55	76,12	103,89	360,17	181,69	6,82

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