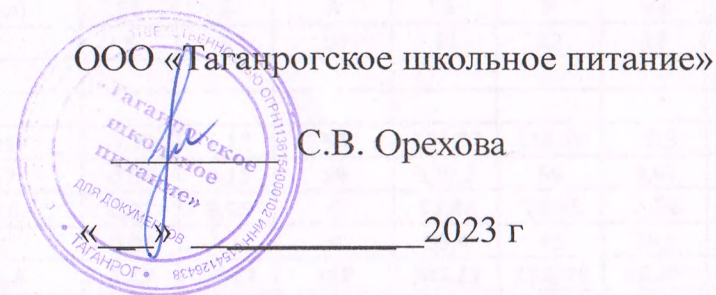


«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 6



« Утверждаю »
Директор



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

сентябрь-декабрь 2023г.

стоимостью 136 рублей 02 копейки

г. Таганрог
2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	220	6,11	10,72	42,36	291	0,08	1,17	58	134,07	118,19	20,3	0,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	14,2	64,6	0,01	8,55	0	12,48	14,15	7,54	0,23
630	Чай с молоком сгущенным	180	1,44	1,44	15,57	81	0,02	0,6	0	59,4	45	10,8	0,72
	Итого:	550	13,95	21,06	86,96	593,6	0,15	10,43	117	345,15	273,34	48,09	1,94
Обед													
133	Суп картофельный с вермишелью, зелень	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
413	Сосиски отварные	90	9,99	21,51	1,44	239,31	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90
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
71	Овощная закуска	60	0,66	0,12	2,28	12,40	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	730	32,10	35,71	81,73	776,27	0,51	5,45	109,27	98,27	432,77	182,50	8,74
	Всего за день:	1280	46,05	56,77	168,69	1369,87	0,66	15,88	226,27	443,42	706,11	230,59	10,68
2 день													
Завтрак													
492	Плов из окорочков	210	15,20	13,07	36,27	323,51	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
45	Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02
	Кондитерское изделие	25	2,20	2,90	12,30	84,10	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	535	21,65	18,32	86,75	598,47	0,16	11,86	3,04	118,88	124,08	311,65	5,10
Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
260	Гуляш	90	9,57	25,31	2,60	278,10	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
т.24	Овощная закуска	60	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	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	20,79	100,44	0,08	0,00	0,00	10,35	39,15	14,85	0,90
	Итого:	735	27,50	39,45	83,90	802,28	0,52	21,88	10,00	240,51	480,54	128,26	7,21
	Всего за день:	1270	49,15	57,77	170,65	1400,75	0,68	33,74	13,04	359,39	604,62	439,91	12,31

3 день	Завтрак												
268	Котлета рубленая мясная	90	8,47	16,25	10,25	221,13	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,05
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
т.24	Овощная закуска	60	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	0,07	0,02	11,98	48,38	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	22	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
	Итого:	522	18,60	25,66	81,24	630,30	0,46	16,23	60,10	214,89	388,60	144,99	5,30
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	740	21,32	28,89	93,38	719,16	0,37	55,21	5,82	117,87	451,29	117,53	4,98
	Всего за день:	1262	39,92	54,55	174,62	1349,46	0,83	71,44	65,92	332,76	839,89	262,52	10,28
4 день	Завтрак												
289	Рагу из окорочков	210	16,40	18,52	28,24	345,24	0,07	11,30	13,80	36,33	104,70	38,08	1,84
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	48	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:	525	20,68	19,04	67,49	524,39	0,17	16,58	13,80	70,53	167,60	63,98	3,45
	Обед												
133	Суп с вермишелью, зелень	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	707	25,02	27,94	205,96	750,97	0,61	5,62	96,26	98,30	406,97	175,55	11,65
	Всего за день:	1232	45,70	46,98	273,45	1275,36	0,78	22,20	110,06	168,83	574,57	239,53	15,10

5 день	Завтрак												
260	Гуляш	90	9,57	25,31	2,60	278,10	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
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
т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,90	0,90	68,70	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
	Хлеб йодированный	17	1,10	0,10	6,50	31,60	0,03	0,00	0,00	3,91	14,79	5,61	0,34
	Итого:	517	20,79	37,43	53,75	636,96	0,37	7,32	0,00	112,78	274,95	69,72	4,22
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	18,34	261,24	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
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
45	Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	740	22,23	29,46	91,17	718,73	0,34	27,88	80,68	147,92	489,52	126,57	4,76
	Всего за день:	1257	43,02	66,89	144,92	1355,69	0,71	35,20	80,68	260,70	764,47	196,29	8,98
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	220	8,31	13,11	37,62	301,71	0,21	0,96	54,80	158,95	264,86	72,05	2,12
6	Бутерброд с колбасой в/к	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,60	1,60	17,30	90,00	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80
	Фрукты свежие	120	0,70	0,70	17,07	77,34	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	570	16,19	23,73	85,18	619,01	0,30	11,92	155,60	463,03	485,92	108,22	3,98
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
413	Сосиски отварные	90	9,99	21,51	1,44	239,31	0,09	0,00	20,00	18,50	81,00	10,00	0,90
71	Овощная закуска	60	0,66	0,12	2,28	12,40	0,01	3,99	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
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	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	720	21,31	33,45	100,06	786,09	0,42	11,32	60,00	138,71	497,99	127,27	5,28
	Всего за день:	1290	37,50	57,18	185,24	1405,10	0,72	23,24	215,60	601,74	983,91	235,49	9,26

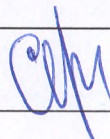
2 день	Завтрак												
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
71	Овощная закуска	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	18	1,10	0,10	6,50	31,60	0,03	0,00	0,00	3,91	14,79	5,61	0,34
	Итого:	535	14,33	23,27	73,75	562,40	0,25	54,01	5,82	77,68	271,38	86,04	3,60
	Обед												
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,03	7,92	0,00	28,70	26,86	11,36	0,48
290	Филе куриное в соусе	90	11,96	9,75	12,61	186,03	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,90	0,90	68,70	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	735	27,99	28,85	85,38	713,13	0,20	14,10	30,10	99,82	195,82	50,66	3,57
	Всего за день:	1270	42,32	52,12	159,13	1275,53	0,45	68,11	35,92	177,50	467,20	136,70	7,17
3 день	Завтрак												
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	1,51	0,70	11,20	11,90	18,55	0,21
268	Котлета рубленая мясная	90	8,47	16,20	10,25	220,68	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,06
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	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	21	2,19	0,25	13,20	63,81	0,03	0,00	0,00	6,50	25,80	9,50	0,30
	Итого:	521	18,43	26,98	81,72	643,42	0,41	3,76	60,80	63,84	268,34	100,17	4,08
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	700	28,91	31,44	203,74	789,15	0,56	5,46	56,99	115,25	492,87	197,49	11,91
	Всего за день:	1221	47,34	58,42	285,46	1432,57	0,97	9,22	117,79	179,09	761,21	297,66	15,99

4 день	Завтрак												
78	Овощная закуска	60	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60
487	Окорочка куриные отварные	90	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	156,00	18,00	1,60
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	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	510	28,59	19,91	72,53	583,65	0,37	8,40	50,07	98,45	464,26	192,55	14,50
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
388	Котлета рыбная	90	12,05	15,52	21,34	273,24	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
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
52	Овощная закуска	60	1,30	0,05	0,18	6,37	0,03	12,75	0,00	42,20	54,80	54,80	1,79
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	730	25,48	29,18	85,42	706,22	0,34	19,95	80,68	166,44	501,74	169,32	6,43
	Всего за день:	1240	54,07	49,09	157,95	1289,87	0,71	28,35	130,75	264,89	966,00	361,87	20,93
5 день	Завтрак												
278/331	Тефтели с соусом	120	11,84	16,15	122,55	258,50	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
	Кондитерское изделие	25	2,20	2,90	12,30	84,10	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	38	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	533	22,29	23,91	189,45	637,74	0,29	1,53	29,99	55,54	200,34	55,77	7,53
	Обед												
133	Суп с вермишелью, зелень	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
260	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
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
45	Овощная закуска	60	0,79	1,95	3,76	35,74	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	730	22,50	41,50	86,22	808,37	0,67	12,57	79,27	101,68	397,21	98,19	5,88
	Всего за день:	1263	44,79	65,41	275,67	1446,11	0,96	14,10	109,26	157,22	597,55	153,96	13,41

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

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.

Технолог



Л.В. Серебрянская

Примерное двухкратное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 - 11 классов

(возрастная категория 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

сентябрь-октябрь 2023г.

стоимостью 116 рублей 02 копейки