

«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 6



О.В. Муразян

2023 г

« Утверждаю »
Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2023 г

3

Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 – 11 классов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
ноябрь-декабрь 2023г.
стоимостью 136 рублей 02 копейки

г. Таганрог
2023г

№ п/п	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													
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6	10,85	52,93	331	0,06	0,96	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,80	43,62	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
т.24	Фрукты свежие	120	0,7	0,7	17,05	77,3	0,01	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	565	12,56	19,87	95,61	609,14	0,11	11,43	123,8	290,1	278,66	59,36	2,26
Обед													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	24,25	134,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
294/331	Шницель рубленый, соус	100	12,14	14,82	16,43	247,66	0,13	0,84	0,00	37,94	13,40	48,80	0,98
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,12	12,25	52,30	355,93	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
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
	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	25	1,90	0,20	11,50	55,40	0,03	0,00	0,00	4,90	18,60	7,07	0,40
	Итого:	800	27,93	33,19	128,76	925,47	0,50	7,54	66,30	123,52	413,12	157,19	5,84
	Всего за день:	1365	40,49	53,06	224,37	1534,61	0,61	18,97	190,10	413,62	691,78	216,55	8,10
2 день													
Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
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
	Кондитерское изделие	40	2,50	7,30	36,40	221,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
	Итого:	550	12,40	22,56	83,27	585,31	0,27	0,90	87,00	200,35	219,64	42,30	3,05
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	6,75	12,25	16,80	204,45	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,64	13,60	8,72	195,84	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31
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	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	800	30,92	38,92	106,82	901,24	0,41	22,24	103,23	127,75	560,36	235,87	9,14
	Всего за день:	1350	43,32	61,48	190,09	1486,55	0,68	23,14	190,23	328,10	780,00	278,17	12,19

3 день	Завтрак												
297	Запеканка рисовая с творогом, молоко сгущенное	150/30	14,58	13,82	45,80	365,90	0,10	1,12	61,00	240,12	246,12	37,74	0,10
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
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
т.24	Фрукты свежие	140	0,80	0,80	18,50	84,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	560	17,43	22,11	87,96	620,55	0,16	11,48	111,00	269,35	300,44	61,09	2,70
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	13,17	15,61	12,85	244,57	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	37,27	232,79	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
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	50	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:	810	32,22	28,99	107,45	819,59	0,40	4,21	58,40	108,69	302,71	66,52	7,22
	Всего за день:	1370	49,65	51,10	195,41	1440,14	0,56	15,69	169,40	378,04	603,15	127,61	9,92
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
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
АКО	Булочка "Маковка"	1/80	6,48	4,16	52,16	272,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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
	Итого:	552	16,17	29,98	110,31	775,74	0,40	4,22	122,36	221,43	357,00	93,65	3,33
	Обед												
133	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,60	151,32	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,12	12,25	52,30	355,93	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	26,43	43,79	114,10	956,23	0,45	1,43	118,58	88,82	347,62	96,17	4,81
	Всего за день:	1392	42,60	73,77	224,41	1731,97	0,85	5,65	240,94	310,25	704,62	189,82	8,14

Завтрак

177	Каша рисовая с яблоками	200	4,20	3,40	38,80	202,60	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
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
424	Булочка "Домашняя"	1/75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	13,81	60,44	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10
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
	Итого:	592	12,09	23,59	111,86	708,11	0,18	10,71	60,60	105,60	188,40	63,50	2,84
	Обед												
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,00	5,06	13,80	144,74	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
304	рис отварной	200	3,41	5,56	35,43	205,40	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	50	3,80	0,45	23,10	111,65	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	Итого:	800	24,26	21,51	105,90	714,23	0,35	14,71	55,30	112,21	384,70	111,26	4,69
	Всего за день:	1392	36,35	45,10	217,76	1422,34	0,53	25,42	115,90	217,81	573,10	174,76	7,53
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,09	1,33	65,91	152,35	134,31	152,63	0,57
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49
	Кондитерское изделие	50	0,05	0	39,7	159	0	0	0	2	0,5	1	0,2
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,3	90	0,02	0,6	0	59,4	45	10,8	0,72
	Итого:	550	14,39	22,08	119,97	735,94	0,15	2,04	124,91	352,95	275,81	173,88	1,98
	Обед												
133	Суп с вермишелью	250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	13,17	15,61	12,85	244,57	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	800	31,10	31,26	120,30	886,94	0,64	2,04	144,43	117,74	455,71	225,96	11,73
	Всего за день:	1350	45,49	53,34	240,27	1622,88	0,79	4,08	269,34	470,69	731,52	399,84	13,71

2 день		Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	200	4,20	3,40	38,80	202,60	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	0,02	
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	
424	Булочка "Домашняя"	1/75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	13,81	60,44	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10	
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	
	Итого:	592	12,09	23,59	111,86	708,11	0,18	10,71	60,60	105,60	188,40	63,50	2,84	
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,50	10,25	16,32	183,53	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80	
294/331	Шницель рубленый, соус	100	12,14	14,82	16,43	247,66	0,13	0,84	0,00	37,94	13,40	48,80	0,98	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	37,27	232,79	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10	
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	50	4,00	0,50	24,15	117,10	0,04	0,00	0,00	5,18	19,58	7,43	0,45	
	Итого:	800	30,07	31,62	106,15	829,46	0,33	23,80	10,00	231,08	354,95	100,85	3,74	
	Всего за день:	1392	42,16	55,21	218,01	1537,57	0,51	34,51	70,60	336,68	543,35	164,35	6,58	
3 день		Завтрак												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,47	7,75	20,00	179,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65	
15	Сыр твердый	15	3,50	4,42	0,00	53,80	0,00	0,10	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
428	Булочка "Школьная с крошкой"	1/75	5,63	12,90	45,70	321,42	0,07	0,00	0,00	10,10	34,60	14,60	0,66	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	13,81	60,44	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10	
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	
	Итого:	640	17,30	25,47	94,61	676,89	0,16	5,50	75,00	321,10	271,50	51,55	1,58	
	Обед													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00	
294/331	Шницель рубленый, соус	100	12,14	14,82	16,43	247,66	0,13	0,84	0,00	37,94	13,40	48,80	0,98	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,12	12,25	52,30	355,93	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20	
т.24	Свекла отварная	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 пшеничный	20	1,30	0,14	7,70	37,26	0,10	0,00	0,00	13,80	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	830	33,45	40,01	111,56	940,13	0,57	9,97	53,30	153,09	396,74	162,24	5,56	
	Всего за день:	1470	50,75	65,48	206,17	1617,02	0,73	15,47	128,30	474,19	668,24	213,79	7,14	

Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	2,89,44	14,90	42,75	61,30	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	0,00	99,38	0,00	0,00	60,00	3,60	4,50	0,00	0,03
АКО	Булочка "Маковка"	1/80	6,48	4,16	52,16	1,05	272,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	0,00	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого:		552	16,17	29,98	110,31	775,74	0,40	4,22	122,36	221,43	357,00	93,65	3,33	
Обед														
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	24,25	134,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
297/331	Фрикадельки мясные в соусе	105	9,64	13,60	8,72	195,84	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	12,73	53,15	374,37	0,28	0,00	53,33	35,19	280,47	187,36	6,31	
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	
	Печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,24	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:		825	29,09	34,79	137,97	981,35	0,45	7,14	96,23	115,20	549,12	235,87	9,16	
Всего за день:		1377	45,26	64,77	248,28	1757,09	0,85	11,36	218,59	336,63	906,12	329,52	12,49	

Завтрак													
174	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	331,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63
15	Сыр твердый	15	3,50	4,42	0,00	53,80	0,00	0,10	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	16,57	72,78	0,00	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,10
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:		565	11,97	16,01	93,03	561,74	0,11	5,69	96,80	286,97	272,34	58,01	1,76
Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	10,00	13,50	18,00	233,50	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
239	Тефтели рыбные	105	12,92	12,66	17,12	234,10	0,09	1,73	22,20	76,60	146,85	24,42	0,75
304	рис отварной	200	3,41	5,56	35,43	205,40	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	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	16,17	78,20	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого:		800	29,06	32,06	98,70	799,58	0,36	10,39	78,20	177,25	481,76	109,91	4,28
Всего за день:		1365	41,03	48,07	191,73	1361,32	0,47	16,08	175,00	464,22	754,10	167,92	6,04

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

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