

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16



Н.П.Макареня

«01» 01 2023г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В.Орехова

«01» 01 2023г

Примерное меню бесплатного горячего питания детей из малоимущих семей, тубинфицированных, дети у которых родитель был мобилизован на январь - май 2023г. стоимостью 53 рубля

г. Таганрог
2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 день																
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,50	21,00	185,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08			
294	Котлета рубленая куриная	60	10,47	10,05	9,77	101,88	0,12	0,54	32,27	35,87	48,00	13,27	2,17			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65			
52	Овощная закуска	35	1,30	0,05	0,18	55,70	0,02	1,40	0,50	11,80	23,00	16,00	0,50			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30			
	Итого:	715	23,13	22,01	91,82	716,34	0,54	3,74	131,86	112,13	344,38	98,69	6,56			
2 день																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	250	2,00	5,25	13,13	221,00	0,04	8,60	0,00	45,63	160,00	23,25	1,00			
297	Фрикадельки куриные в соусе	55	3,47	5,80	2,17	130,27	0,03	0,03	16,56	15,96	43,37	11,25	0,45			
309	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10			
т.24	Овощная закуска	30	0,66	0,00	4,14	28,35	0,03	16,20	0,00	56,85	45,00	21,45	1,75			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	8,63	32,63	12,38	0,45			
	Итого:	715	14,09	15,89	72,36	678,21	0,21	24,93	26,56	136,88	326,41	74,95	5,61			
3 день																
139	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,63	22,25	148,25	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50			
234	Котлета рыбная	50	9,92	9,66	14,12	178,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31			
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66			
	Итого:	700	22,75	19,98	99,07	657,40	0,26	5,39	40,68	114,55	478,80	111,88	4,70			
4 день																
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,50	21,00	185,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08			
279	Тефтели из филе куриного, соус	90	8,58	7,65	7,65	180,90	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	262,50	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	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Итого:	710	21,95	19,92	90,15	735,16	0,49	2,70	89,09	89,75	378,07	292,40	7,91			

5 день					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,25	10,00	203,00
Биточек из филе куриного	55	10,47	10,05	9,77	101,88
Вермишель отварная т.24	150	5,52	4,52	26,45	188,45
Овощная закуска	30	0,66	0,00	4,14	28,35
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00
Хлеб йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Итого:	715	21,09	19,14	76,83	651,82
6 день					
Обед					
Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,63	22,25	148,25
Котлета рыбная	50	9,92	9,66	14,12	178,20
Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00
Хлеб йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:	700	22,75	19,98	99,07	657,40
2 неделя					
Обед					
Суп с рисом и томатом	250	1,80	4,00	17,00	146,00
Котлета рубленая куриная	60	10,47	10,05	9,77	101,88
Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	188,45
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00
Хлеб йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
Итого:	710	21,81	19,09	89,35	613,23
2 день					
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,25	10,00	203,00
Фрикадельки куриные в соусе	55	3,47	5,80	2,17	130,27
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00
Хлеб йодированный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
Итого:	700	15,94	19,71	85,12	765,48
3 день					
Обед					

139	Суп картофельный с морехом	250	5,25	25,63	22,25	148,25	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50
279	Тефтели из филе куриного, соус	80	7,63	15,80	6,80	160,80	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	188,45	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	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	8,63	32,63	12,38	0,45
	Итого:	710	21,84	17,27	81,97	627,64	0,29	6,00	0,00	92,72	312,09	181,95	4,71

4 день	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	250	2,00	5,25	13,13	221,00	0,04	8,60	0,00	45,63	160,00	23,25	1,00
234	Котлета рыбная	50	9,92	9,66	14,12	178,20	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
т.24	Овощная закуска	40	0,88	0,00	5,52	37,80	0,03	16,20	0,00	56,85	45,00	21,45	1,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	0,00	0,00	8,63	32,63	12,38	0,45
	Итого:	720	17,80	19,40	85,81	721,19	0,19	25,19	40,68	161,48	451,48	113,91	5,74

5 день	Обед												
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,50	21,00	185,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08
437	Гуляш из филе куриного	80	10,17	9,07	9,07	176,00	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00	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	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого:	700	21,53	20,98	90,94	734,76	0,46	2,70	89,09	91,81	307,73	202,07	4,83

