

«Согласовано»

Директор

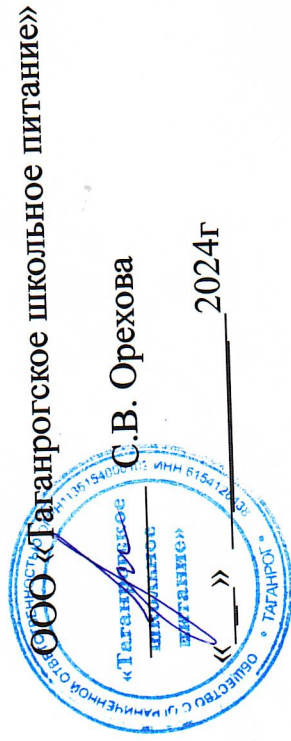
МОБУ СОШ № 16



2024г

« Утверждаю »

Директор



2024г

**Примерное двухнедельное меню**  
**бесплатного горячего питания**  
**детей 5 – 11 классов**  
**(возрастная категория: 12 лет и старше)**  
**с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов**  
**на ноябрь - декабрь 2024г.**  
**стоимостью 149 рублей 94 копейки**

г. Таганрог  
2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества					
			Б			У				В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14				
<b>1 неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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				
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>10,86</b>	<b>18,59</b>	<b>105,89</b>			<b>634,29</b>	<b>0,15</b>	<b>11,31</b>	<b>80,9</b>	<b>218,73</b>	<b>360,24</b>	<b>118,05</b>	<b>4,17</b>				
<b>Обед</b>																			
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	10,20	26,10			222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00				
294	Котлета рубленая куриная	100	12,90	15,00	16,30			257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74			228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>27,44</b>	<b>32,75</b>	<b>97,65</b>			<b>821,15</b>	<b>0,24</b>	<b>8,70</b>	<b>40,10</b>	<b>82,05</b>	<b>350,52</b>	<b>59,37</b>	<b>4,09</b>				
<b>Всего за день:</b>																			
	<b>Завтрак</b>				<b>203,54</b>			<b>1455,44</b>		<b>20,01</b>	<b>121,00</b>	<b>300,78</b>	<b>710,76</b>	<b>177,42</b>	<b>8,26</b>				
2	<b>Завтрак</b>				<b>20,50</b>			<b>125,67</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>15,00</b>	<b>22,50</b>	<b>6,25</b>	<b>0,25</b>				
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50			340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54				
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20			48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2				
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,4	0	11,8			47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98			562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85				
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>11,25</b>	<b>8,83</b>	<b>109,48</b>			<b>1382,51</b>											
<b>Обед</b>																			
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,44	21,93			209,42	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80				
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80			511,47	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>41,83</b>	<b>27,35</b>	<b>101,67</b>			<b>820,12</b>	<b>0,29</b>	<b>23,16</b>	<b>26,99</b>	<b>97,76</b>	<b>305,41</b>	<b>57,12</b>	<b>7,06</b>				
<b>Всего за день:</b>																			
	<b>Завтрак</b>				<b>211,15</b>			<b>1382,51</b>		<b>0,50</b>	<b>37,05</b>	<b>154,21</b>	<b>399,65</b>	<b>85,18</b>	<b>8,91</b>				
3	<b>Завтрак</b>				<b>46,53</b>			<b>358,63</b>		<b>0,06</b>	<b>13,60</b>	<b>63,20</b>	<b>100,00</b>	<b>28,70</b>	<b>1,06</b>				
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	200	10,39	14,55	46,53			133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43			47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86				
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98			53,28	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2				
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76			592,84	<b>0,07</b>	<b>13,39</b>	<b>63,60</b>	<b>84,05</b>	<b>126,64</b>	<b>41,16</b>	<b>2,14</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>12,93</b>	<b>22,48</b>	<b>84,70</b>			<b>1581,99</b>											
<b>Обед</b>																			
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70			252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00				
437	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90			307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25				
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83			336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>33,94</b>	<b>53,51</b>	<b>92,94</b>			<b>989,15</b>	<b>0,40</b>	<b>4,03</b>	<b>91,60</b>	<b>115,42</b>	<b>397,80</b>	<b>111,17</b>	<b>34,46</b>				
<b>Всего за день:</b>																			
	<b>Завтрак</b>				<b>177,64</b>			<b>1581,99</b>		<b>0,47</b>	<b>17,42</b>	<b>199,47</b>	<b>524,44</b>	<b>152,33</b>	<b>36,60</b>				
	<b>Обед</b>				<b>177,64</b>			<b>1581,99</b>		<b>0,47</b>	<b>17,42</b>	<b>199,47</b>	<b>524,44</b>	<b>152,33</b>	<b>36,60</b>				

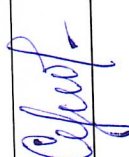
<b>4 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>32,94</b>	<b>117,21</b>	<b>848,00</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>74,70</b>	<b>197,46</b>	<b>350,24</b>	<b>102,74</b>	<b>4,04</b>
	<b>Обед</b>												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	157,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
278	Тефтели куриные в соусе	140	15,12	20,58	15,96	309,54	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
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
	Хлеб йодированный	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>27,56</b>	<b>37,38</b>	<b>85,21</b>	<b>787,54</b>	<b>0,49</b>	<b>96,23</b>	<b>7942,70</b>	<b>57,43</b>	<b>415,49</b>	<b>20,71</b>	<b>17,18</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1390</b>	<b>48,23</b>	<b>70,32</b>	<b>202,42</b>	<b>1635,54</b>	<b>0,80</b>	<b>97,42</b>	<b>8017,40</b>	<b>254,89</b>	<b>765,73</b>	<b>123,45</b>	<b>21,22</b>
<b>5 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>20,09</b>	<b>27,44</b>	<b>123,26</b>	<b>820,38</b>	<b>0,08</b>	<b>2,94</b>	<b>59,00</b>	<b>168,40</b>	<b>122,90</b>	<b>18,10</b>	<b>1,10</b>
	<b>Обед</b>												
111	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,90	152,52	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
294	Котлета рубленая мясная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
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
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>	<b>26,90</b>	<b>29,26</b>	<b>119,93</b>	<b>856,65</b>	<b>0,29</b>	<b>63,08</b>	<b>56,10</b>	<b>107,37</b>	<b>357,47</b>	<b>75,66</b>	<b>5,03</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1372</b>	<b>46,99</b>	<b>56,70</b>	<b>243,19</b>	<b>1677,03</b>	<b>0,37</b>	<b>66,02</b>	<b>115,10</b>	<b>275,77</b>	<b>480,37</b>	<b>93,76</b>	<b>6,13</b>
<b>2 недели</b>													
	<b>Завтрак</b>												
<b>1 день</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20,67</b>	<b>32,94</b>	<b>117,21</b>	<b>848,00</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>74,70</b>	<b>197,46</b>	<b>350,24</b>	<b>102,74</b>	<b>4,04</b>
	<b>Обед</b>												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	197,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80	521,47	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
	Хлеб йодированный	10	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30,38</b>	<b>30,16</b>	<b>93,74</b>	<b>817,95</b>	<b>0,36</b>	<b>2,66</b>	<b>59,69</b>	<b>58,16</b>	<b>182,31</b>	<b>34,52</b>	<b>6,96</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1360</b>	<b>51,05</b>	<b>63,10</b>	<b>210,95</b>	<b>1665,95</b>	<b>0,67</b>	<b>3,85</b>	<b>134,39</b>	<b>255,62</b>	<b>532,55</b>	<b>137,26</b>	<b>11,00</b>

<b>2 день</b>		<b>Завтрак</b>																							
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											
		<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>11,25</b>	<b>8,83</b>	<b>109,48</b>	<b>562,39</b>	<b>0,21</b>	<b>10,41</b>	<b>10,06</b>	<b>56,45</b>	<b>94,24</b>	<b>28,06</b>	<b>1,85</b>											
139		<b>Обед</b> Суп картофельный с горохом	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00											
437		Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25											
309		Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32											
349		Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86											
		Хлеб йодированный	25	1,98	0,25	12,08	58,49	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44											
		<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>30,60</b>	<b>49,59</b>	<b>100,82</b>	<b>971,99</b>	<b>0,26</b>	<b>4,03</b>	<b>38,30</b>	<b>90,82</b>	<b>284,02</b>	<b>57,61</b>	<b>33,87</b>											
		<b>Всего за день:</b>	<b>1455</b>	<b>41,85</b>	<b>58,42</b>	<b>210,30</b>	<b>1534,38</b>	<b>0,47</b>	<b>14,44</b>	<b>48,36</b>	<b>147,27</b>	<b>378,26</b>	<b>85,67</b>	<b>35,72</b>											
<b>3 день</b>		<b>Завтрак</b>																							
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											
		<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>10,86</b>	<b>18,59</b>	<b>105,89</b>	<b>634,29</b>	<b>0,15</b>	<b>11,31</b>	<b>80,90</b>	<b>218,73</b>	<b>360,24</b>	<b>118,05</b>	<b>4,17</b>											
		<b>Обед</b>																							
110		Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00											
294		Котлета рубленая куриная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61											
171		Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16											
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											
		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											
		<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>34,09</b>	<b>40,03</b>	<b>105,71</b>	<b>925,42</b>	<b>0,34</b>	<b>57,75</b>	<b>40,10</b>	<b>91,65</b>	<b>351,77</b>	<b>82,16</b>	<b>5,07</b>											
		<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>44,95</b>	<b>58,62</b>	<b>211,60</b>	<b>1559,71</b>	<b>0,49</b>	<b>69,06</b>	<b>121,00</b>	<b>310,38</b>	<b>712,01</b>	<b>200,21</b>	<b>9,24</b>											
<b>4 день</b>		<b>Завтрак</b>																							
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											
		<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>14,96</b>	<b>20,94</b>	<b>119,04</b>	<b>724,48</b>	<b>0,10</b>	<b>3,49</b>	<b>82,60</b>	<b>207,35</b>	<b>204,24</b>	<b>42,55</b>	<b>2,41</b>											
		<b>Обед</b>																							
111		Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,90	152,52	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00											
278		Тефтели куриные в соусе	140	15,12	20,58	15,96	309,54	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00											
171		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20											
349		Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86											
		Хлеб йодированный	30	1,86	2,90	22,30	122,74	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44											
		<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>31,08</b>	<b>37,94</b>	<b>145,39</b>	<b>1047,34</b>	<b>0,58</b>	<b>103,73</b>	<b>7979,30</b>	<b>130,28</b>	<b>667,72</b>	<b>109,52</b>	<b>18,50</b>											
		<b>Всего за день:</b>	<b>1400</b>	<b>46,04</b>	<b>58,88</b>	<b>264,43</b>	<b>1771,82</b>	<b>0,68</b>	<b>107,22</b>	<b>8061,90</b>	<b>337,63</b>	<b>871,96</b>	<b>152,07</b>	<b>20,91</b>											

5 день	Завтрак	250/5	13,47	16,75	29,50	322,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
120	Суп молочный с вермишелью, масло сливочное	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
1	Бутерброд с маслом сливочным	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
376	Чай с сахаром	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19
338	Фрукты свежие (яблоко)	595	15,93	24,60	65,71	547,96	0,24	0,90	87,00	194,35	200,14	38,10	2,72
	<b>Итого:</b>												
	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с рисом	300	6,60	10,20	26,10	222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00
437	Филе куриное, тушеное в соусе	100	18,94	15,00	12,48	260,68	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32
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
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	56,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>Итого:</b>	812	33,74	32,82	93,96	816,18	0,26	12,08	15,82	95,05	448,83	98,79	4,47
	<b>Всего за день:</b>	1417	49,67	57,42	159,67	1364,14	0,50	12,98	102,82	289,40	648,97	136,89	7,19

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

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. Лапиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская