

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16

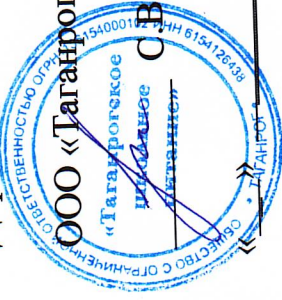


Н.П.Макареня

2024г

« Утверждаю »

Директор



С.В. Орехова

2024г

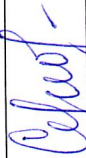
Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
детей из малоимущих семей, тубинфицированных,
дети у которых родитель был мобилизирован,
дети из многодетных семей
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на ноябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Таганрог
2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя																
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57			
424	Булка "Домашняя"	90	6,55	11,30	39,00	283,90	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35			
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15			
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:	560	18,01	29,53	111,13	782,31	0,09	3,81	148,80	274,86	186,53	44,99	1,43			
492	Плов из птицы	280	22,74	19,38	53,01	477,37	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10			
52	Овощная закуска	100	2,17	0,09	0,30	10,62	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:	620	27,55	19,74	84,36	625,14	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50			
3 День																
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,94	3,19	337,79	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	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	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	600	24,26	45,72	74,04	804,53	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32			
4 День																
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	635	22,97	26,60	87,25	680,32	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80			
5 День																
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,53			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80			
52	Овощная закуска	100	2,17	0,09	0,30	10,62	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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	600	23,60	26,25	85,18	671,29	0,32	65,14	5,30	101,49	323,65	104,83	4,78			
2 неделя																
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73			
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
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	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20			
	Итого:	615	12,30	26,57	81,60	614,73	0,24	13,80	94,80	186,62	283,88	91,18	2,91			

2 День													
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
т.24	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,03	10,20	0,00	70,00	91,00	91,00	3,00
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,12	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:	580	20,74	35,67	70,75	687,03	0,29	13,03	40,00	117,49	331,85	243,82	8,69
3 День													
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	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:	595	22,57	29,41	89,12	711,36	0,24	55,94	5,30	96,61	288,37	73,91	4,06
4 День													
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	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	25	1,65	0,17	11,92	55,81	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	625	25,51	33,80	92,55	776,44	0,38	6,58	70,10	111,39	287,11	246,19	7,22
5 День													
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,94	3,19	337,79	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	100	1,08	3,12	5,16	53,04	0,03	9,70	0,00	31,10	43,00	19,50	0,85
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	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	600	20,02	41,55	58,84	689,28	0,33	12,88	70,10	108,11	297,91	249,25	7,15

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 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