

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16



Н.П. Макаренко

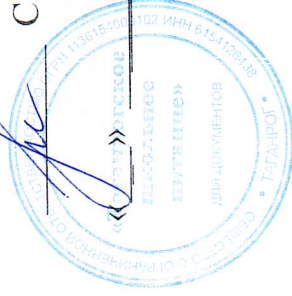
« _____ » 2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова



« _____ » 2024г

Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

детей из малоимущих семей, тубинфицированных,
дети у которых родитель был мобилизирован
(возрастная категория: 12 лет и старше)

с 10 января по 31 мая 2024г.

стоимостью 53 рубля

г. Таганрог

2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минералы (г)				Минеральные вещества			
			Б		Ж		У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 неделя		1 День												
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	88	0,08	6,6	0	28,8	159,2	24	0,8	
295	Биточек мясной рубленый, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30	
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,67	8,28	34,54	243,36	0,18	0,00	34,70	22,90	182,30	121,78	4,10	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	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:	630	20,66	25,87	81,42	641,13	0,42	8,45	71,00	221,78	519,55	184,79	32,32	
2 День														
150	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,96	0,02	1,50	0,00	29,00	179,20	15,20	0,50	
278/331	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80	
309	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,22	24,69	157,32	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37	
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30	
	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:	620	18,98	17,74	65,07	495,83	0,18	3,60	9,00	190,74	376,75	187,03	2,68	
3 День														
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	
294	Котлета рубленая куриная с соусом	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,06	0,52	26,30	35,30	54,50	11,90	26,30	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,02	6,74	28,77	195,79	0,11	0,00	24,40	17,30	85,50	30,60	1,01	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	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:	610	22,93	25,86	79,02	640,49	0,37	5,85	60,70	227,61	433,67	97,73	29,63	
4 День														
133	Суп с вермишелью	200	2,3	2	16,8	94,4	0,15	1,36	39,27	20,25	82,7	5,26	0,86	
297	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57	
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	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30	
	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:	630	20,78	23,91	79,29	615,46	0,47	3,07	128,17	204,56	467,27	179,12	7,17	

4 день													
138	Суп картофельный с соусом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
171	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
376	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,08	7,64	31,90	224,68	0,17	0,00	32,00	21,11	168,30	112,40	3,70
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	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:	600	21,47	20,36	73,28	562,23	0,39	8,70	41,00	207,52	469,47	290,23	6,31
5 день													
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
239	Тефтели рыбные с соусом	90	11,07	10,85	14,67	200,66	0,07	0,77	20,90	40,83	87,60	12,19	0,60
304	Рис отварной	120	2,05	3,34	21,26	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	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:	620	18,85	22,65	70,98	563,14	0,31	12,00	62,90	234,12	356,65	93,42	3,64

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.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

