

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16



Н.Н. Макаренко

« \_\_\_\_\_ » 2024г

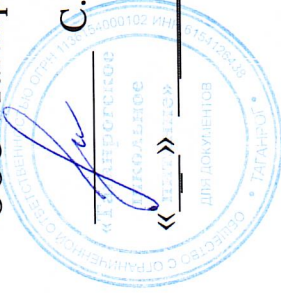
« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

« \_\_\_\_\_ » 2024г



## Примерное двухнедельное меню

бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов

с 10 января по 31 мая 2024г.

стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог

2024г

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Элементы (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>1 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,81	12,38	36,38	284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33	
424	Булочка "Домашняя"	1/80	7,77	13,35	46,85	338,65	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78	
14,15	Масло сливочное, сыр твердый	5/15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
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>18,1</b>	<b>33,78</b>	<b>95,28</b>	<b>757,56</b>	<b>0,15</b>	<b>1,41</b>	<b>139,9</b>	<b>338,43</b>	<b>361,34</b>	<b>115,24</b>	<b>4,12</b>	
<b>Обед</b>														
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00	
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68	
74	Овощная закуска	100	2,40	7,60	13,00	130,00	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70	
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>33,04</b>	<b>35,26</b>	<b>123,62</b>	<b>943,98</b>	<b>0,45</b>	<b>15,11</b>	<b>78,10</b>	<b>195,82</b>	<b>670,84</b>	<b>269,09</b>	<b>9,99</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>51,14</b>	<b>69,04</b>	<b>218,90</b>	<b>1701,54</b>	<b>0,60</b>	<b>16,52</b>	<b>218,00</b>	<b>534,25</b>	<b>1032,18</b>	<b>384,33</b>	<b>14,11</b>	
<b>2 День</b>														
<b>Завтрак</b>														
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
АКО	Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
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	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,42</b>	<b>24,63</b>	<b>128,57</b>	<b>797,63</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>40,06</b>	<b>50,40</b>	<b>87,60</b>	<b>15,60</b>	<b>0,83</b>	
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80	
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10	
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	
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20	
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	
	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	
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>25,94</b>	<b>39,04</b>	<b>90,20</b>	<b>815,92</b>	<b>0,41</b>	<b>46,26</b>	<b>26,99</b>	<b>189,09</b>	<b>449,51</b>	<b>159,28</b>	<b>11,58</b>	
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,36</b>	<b>63,67</b>	<b>218,77</b>	<b>1613,55</b>	<b>0,61</b>	<b>46,55</b>	<b>67,05</b>	<b>239,49</b>	<b>537,11</b>	<b>174,88</b>	<b>12,41</b>	





2 день	Завтрак																		
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 "Российская"	1/100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13						
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>19,04</b>	<b>24,48</b>	<b>124,64</b>	<b>795,06</b>	<b>0,22</b>	<b>4,58</b>	<b>37,60</b>	<b>208,00</b>	<b>260,00</b>	<b>70,10</b>	<b>2,49</b>						
	<b>Обед</b>																		
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80						
294	Котлета куриная с соусом	100	11,90	15,00	16,30	247,80	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 вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70						
	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>24,60</b>	<b>31,87</b>	<b>105,10</b>	<b>805,63</b>	<b>0,26</b>	<b>22,99</b>	<b>28,30</b>	<b>141,27</b>	<b>384,58</b>	<b>74,17</b>	<b>33,51</b>						
	<b>Всего за день:</b>		<b>43,64</b>	<b>56,35</b>	<b>229,74</b>	<b>1600,69</b>	<b>0,48</b>	<b>27,57</b>	<b>65,90</b>	<b>349,27</b>	<b>644,58</b>	<b>144,27</b>	<b>36,00</b>						

3 день	Завтрак																		
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14	329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25						
	АКО Булочка "Маковка"	1/100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54						
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						
	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						
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,42</b>	<b>24,63</b>	<b>128,57</b>	<b>797,63</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30</b>	<b>40,06</b>	<b>50,40</b>	<b>87,60</b>	<b>15,60</b>	<b>0,83</b>						
	<b>Обед</b>																		
139	Суп картофельный с горохом	250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,13	5,00	0,00	50,38	212,75	35,25	1,50						
437	Курица, тушенная в соусе	100	15,94	13,00	3,48	194,68	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	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20						
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,05	23,10	0,00	85,50	99,50	99,50	3,20						
631	Компот из яблок с вит.С	180	0,18	0,00	32,22	129,60	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00						
	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						
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>35,12</b>	<b>37,13</b>	<b>122,95</b>	<b>966,40</b>	<b>0,51</b>	<b>31,25</b>	<b>83,40</b>	<b>223,08</b>	<b>601,61</b>	<b>227,98</b>	<b>8,81</b>						
	<b>Всего за день:</b>		<b>50,54</b>	<b>61,76</b>	<b>251,52</b>	<b>1764,03</b>	<b>0,71</b>	<b>31,55</b>	<b>123,46</b>	<b>273,48</b>	<b>689,21</b>	<b>243,58</b>	<b>9,64</b>						

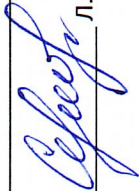
		Завтрак													
297	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25		
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
328	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,80	48,92	0,01	9,02	0,00	13,10	14,90	7,90	0,20		
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,88</b>	<b>18,87</b>	<b>83,78</b>	<b>584,47</b>	<b>0,14</b>	<b>10,62</b>	<b>91,30</b>	<b>338,05</b>	<b>351,14</b>	<b>62,60</b>	<b>2,31</b>		
<b>Обед</b>															
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00		
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68		
81	Овощная закуска	100	1,43	2,20	11,77	72,60	0,08	63,70	0,03	61,40	20,40	39,60	1,30		
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	45	3,56	0,45	21,70	105,09	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70		
	<b>Итого:</b>	<b>885</b>	<b>29,95</b>	<b>33,26</b>	<b>124,08</b>	<b>915,46</b>	<b>0,69</b>	<b>73,48</b>	<b>75,02</b>	<b>172,28</b>	<b>592,88</b>	<b>271,19</b>	<b>14,64</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>49,83</b>	<b>52,13</b>	<b>207,86</b>	<b>1499,93</b>	<b>0,83</b>	<b>84,10</b>	<b>166,32</b>	<b>510,33</b>	<b>944,02</b>	<b>333,79</b>	<b>16,95</b>		

		Завтрак													
183	Каша гречневая молочная жидкая	250	9,09	12,99	45,16	333,91	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90		
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
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	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19		
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,57</b>	<b>25,11</b>	<b>95,37</b>	<b>681,91</b>	<b>0,44</b>	<b>1,74</b>	<b>179,20</b>	<b>241,73</b>	<b>408,89</b>	<b>125,33</b>	<b>6,55</b>		
<b>Обед</b>															
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 тушеная в томате с овощами	100	9,75	14,95	23,80	268,75	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85		
304	Рис отварной	180	3,07	5,00	31,88	184,80	0,22	0,00	48,00	34,14	168,00	60,20	2,00		
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	0,03	7,10	0,00	55,00	52,00	20,90	0,70		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,80	43,20	0,04	1,20	9,00	114,00	83,50	13,90	0,40		
	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		
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>22,58</b>	<b>33,37</b>	<b>110,03</b>	<b>830,77</b>	<b>0,41</b>	<b>21,93</b>	<b>62,82</b>	<b>283,84</b>	<b>521,02</b>	<b>165,98</b>	<b>4,85</b>		
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,15</b>	<b>58,48</b>	<b>205,40</b>	<b>1512,68</b>	<b>0,85</b>	<b>23,67</b>	<b>242,02</b>	<b>525,57</b>	<b>929,91</b>	<b>291,31</b>	<b>11,40</b>		

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

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. Лапиной 2004г.

Технолог \_\_\_\_\_

 Л.В. Серебрянская