

«Согласовано»

Директор  
МАОУ СОШ № 27

В.М.Липало

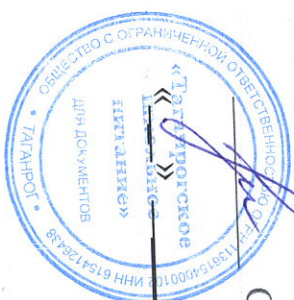
2024г

« Утверждаю »

Директор  
ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2024г



**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания (обед)  
детей 1 - 4 классов**

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
с 10 января по 31 мая 2024г.  
стоимостью 67 рублей 94 копейки

г. Таганрог  
2024г





№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (г.)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>1 Неделя</b>		<b>1 День</b>																
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1					
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	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,29	13,89	67,29	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>23,80</b>	<b>27,93</b>	<b>101,70</b>	<b>753,37</b>	<b>0,42</b>	<b>11,60</b>	<b>66,30</b>	<b>118,86</b>	<b>494,43</b>	<b>194,80</b>	<b>32,99</b>					
<b>2 День</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					
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57					
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65					
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	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>17,64</b>	<b>27,88</b>	<b>94,57</b>	<b>709,76</b>	<b>0,33</b>	<b>22,87</b>	<b>79,90</b>	<b>148,54</b>	<b>470,26</b>	<b>111,76</b>	<b>4,32</b>					
<b>3 День</b>																		
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00					
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	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65					
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	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>27,27</b>	<b>29,79</b>	<b>99,68</b>	<b>785,91</b>	<b>0,41</b>	<b>5,15</b>	<b>76,30</b>	<b>230,83</b>	<b>455,21</b>	<b>110,89</b>	<b>29,96</b>					
<b>4 День</b>																		
133	Суп с вермишелью	250	2,9	2,5	23	126,1	0,13	1,13	32,7	16,9	68,9	4,4	0,7					
282	Оладьи из печени	90	16,81	20,30	6,88	277,46	0,23	85,50	7110,00	21,60	244,80	0,90	12,60					
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37					
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	35	2,22	0,25	13,48	65,05	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>27,45</b>	<b>27,57</b>	<b>101,21</b>	<b>762,77</b>	<b>0,45</b>	<b>1,87,36</b>	<b>7142,70</b>	<b>82,01</b>	<b>453,98</b>	<b>50,66</b>	<b>14,97</b>					



<b>5 День</b>													
98	Суп крестьянский с крупной	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6
295	Котлета мясная рубленая, соус	90	10,04	15,07	214,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
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>710</b>	<b>20,16</b>	<b>29,86</b>	<b>103,72</b>	<b>764,26</b>	<b>0,33</b>	<b>11,15</b>	<b>66,30</b>	<b>137,93</b>	<b>308,52</b>	<b>102,08</b>	<b>29,55</b>
<b>2 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
133	Суп с вермишелью	250	2,9	2,5	23	126,1	0,13	1,13	32,7	16,9	68,9	4,4	0,7
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	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
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	22	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>732</b>	<b>25,17</b>	<b>28,40</b>	<b>116,47</b>	<b>822,16</b>	<b>0,59</b>	<b>3,29</b>	<b>89,69</b>	<b>112,08</b>	<b>443,02</b>	<b>188,10</b>	<b>11,53</b>
<b>2 день</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
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
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	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>17,64</b>	<b>27,88</b>	<b>94,57</b>	<b>709,76</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>40,00</b>	<b>67,83</b>	<b>224,71</b>	<b>77,55</b>	<b>2,95</b>
<b>3 день</b>													
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	182,20	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
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	30	1,90	0,22	11,55	65,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25,28</b>	<b>26,69</b>	<b>106,15</b>	<b>775,93</b>	<b>0,23</b>	<b>4,55</b>	<b>26,30</b>	<b>112,46</b>	<b>336,66</b>	<b>80,84</b>	<b>28,97</b>



4 день													
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,25	110	0,1	8,25	0	36	199	30	1
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	91,84	16,15	12,55	242,91	0,2083	1,43	716,995	30,56	83,42	17,47	5,10
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	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	25	2,28	0,29	13,89	67,29	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>25,47</b>	<b>28,99</b>	<b>96,53</b>	<b>748,91</b>	<b>0,60</b>	<b>11,01</b>	<b>66,99</b>	<b>226,45</b>	<b>611,67</b>	<b>213,29</b>	<b>11,84</b>
5 день													
98	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6
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	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
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	23	1,82	0,23	11,11	53,79	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>713</b>	<b>25,35</b>	<b>33,34</b>	<b>118,00</b>	<b>873,46</b>	<b>0,35</b>	<b>11,15</b>	<b>66,30</b>	<b>139,01</b>	<b>312,79</b>	<b>103,65</b>	<b>29,85</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 и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог \_\_\_\_\_ Л.В. Серебрянская

