

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОИИ № 27

В.М. Дипало

2024г



« Утверждено »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2024г



Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование

(возрастная категория: 7-11 лет)

на сентябрь - декабрь 2024г.

стоимостью 82 рубля

г. Таганрог

2024г

Мерц...	Прием пищи, наименование блюда	Энергетическая масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества (г)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Сг	Р	Мг	Ca	P	Mg	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14										
1 Неделя			1 День			2 День			3 День			4 День			5 День								
311	Каша вязкая молочная рисовая	220	6,00	10,85	52,93	333,37	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57										
424	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	317,48	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35										
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										
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15										
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41										
	Итого:	555	16,97	35,07	112,18	832,19	0,13	2,31	198,80	389,66	277,93	57,99	1,50										
2 День			3 День			4 День			5 День			6 День											
492	Пилов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10										
45	Овощная закуска	75	0,99	2,44	4,70	44,67	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44										
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36										
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60										
	Итого:	505	21,59	19,69	76,70	570,32	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50										
3 День			4 День			5 День			6 День			7 День											
437	Гуляш	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61										
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										
71	Овощная закуска	60	0,42	0,06	1,14	6,78	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	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60										
	Итого:	540	21,85	37,93	70,18	709,49	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32										
4 День			5 День			6 День			7 День			8 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	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73										
79	Овощная закуска	60	1,32	1,68	7,38	49,92	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50										
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	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:	570	25,40	26,16	83,03	669,12	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80										
5 День			6 День			7 День			8 День			9 День											
294	Котлета рубленая мясная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58										
520	Пюре картофельное	150	3,14	6,74	30,83	196,49	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80										
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,20	61,50	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41										
	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:	500	17,81	22,03	81,40	595,02	0,29	51,04	15,30	176,93	353,27	73,77	3,39										

		5 День														
437	Омлет куриное, тушеное в сметанном соусе	109,68	15,94	13,00	3,48	194,58	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	6,61			
171	Каша гречневая распычатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
т.24	Овощная закуска	60	3,00	5,94	0,90	69,09	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	50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	560	31,09	28,82	80,05	704,01	0,33	12,88	70,10	108,11	360,78	186,38	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 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. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6597,42 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	659,74 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	28,10%

Технолог



Л.В. Серебрянская