

«Согласовано»

Директор  
МАОУ СОШ № 27

В.М. Дипало

2024г

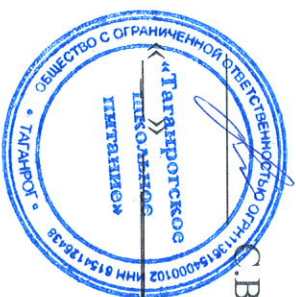


« Утверждаю »

Директор  
ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2024г



**Примерное двухнедельное меню (обед)**  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
(возрастная категория: 7-11 лет)  
на сентябрь - декабрь 2024г.  
стоимостью 82 рубля

г. Таганрог  
2024г

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1	С	Е		Са	Р	К	Мг	Fe			
<b>1 неделя</b>			<b>1 день</b>														
138	Суп картофельный с рисом	250	2,50	3,00	18,25	110,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80				
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,37	6,76	0,00	28,69	180,22	42,84	3,02				
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 витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>19,72</b>	<b>21,12</b>	<b>97,92</b>	<b>660,64</b>	<b>0,56</b>	<b>14,69</b>	<b>10,00</b>	<b>195,12</b>	<b>513,90</b>	<b>110,14</b>	<b>5,20</b>				
<b>2 день</b>																	
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64				
492	Плов	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>33,69</b>	<b>21,39</b>	<b>95,89</b>	<b>710,86</b>	<b>0,41</b>	<b>20,06</b>	<b>26,99</b>	<b>208,11</b>	<b>351,57</b>	<b>62,72</b>	<b>6,65</b>				
<b>3 день</b>																	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20				
437	Гуляш	90	9,54	25,31	2,61	276,37	0,16	0,73	43,56	48,42	64,80	17,91	2,93				
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				
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>1,32</b>	<b>0,13</b>	<b>9,53</b>	<b>44,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,70</b>	<b>29,40</b>	<b>11,10</b>	<b>0,70</b>				
<b>4 день</b>																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	9,25	14,00	157,25	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86				
278	Тефтели куриные в соусе	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,03	0,20	22,58	22,14	57,70	10,55	0,45				
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 витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>3,30</b>	<b>0,33</b>	<b>23,83</b>	<b>111,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,75</b>	<b>21,75</b>	<b>8,25</b>	<b>0,50</b>				
<b>5 день</b>																	
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80				
294	Биточек рубленый мясной	90	11,16	16,74	16,11	259,77	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				
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>1,32</b>	<b>0,13</b>	<b>9,53</b>	<b>44,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>				
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>21,60</b>	<b>34,03</b>	<b>109,46</b>	<b>830,53</b>	<b>0,32</b>	<b>57,92</b>	<b>15,30</b>	<b>213,43</b>	<b>481,27</b>	<b>92,37</b>	<b>4,19</b>				

2 неделя		1 День												
24	Шницель свежий капуста с картофелем	14,00	250,00	4,50	9,25	14,20	157,25	0,15	1,96	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
297	Фрикадельки мясные в соусе	7,03	105	10,13	14,28	7,03	197,26	0,08	1,50	30,04	78,00	40,00	286,70	3,60
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 витамином "С"		200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный		35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,06	0,00	0,00	7,70	29,40	11,10	0,70
	<b>Итого:</b>		<b>745</b>	<b>19,50</b>	<b>27,93</b>	<b>95,70</b>	<b>712,23</b>	<b>0,51</b>	<b>4,29</b>	<b>89,31</b>	<b>261,00</b>	<b>384,91</b>	<b>368,65</b>	<b>7,22</b>
	<b>2 День</b>													
139	Суп картофельный с горохом		250	7,81	6,88	22,25	182,16	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
437	Гуляш		100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,18	0,81	48,42	53,82	72,00	19,89	3,26
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
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		50	3,30	0,33	23,83	111,53	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>27,23</b>	<b>39,85</b>	<b>87,41</b>	<b>817,25</b>	<b>0,46</b>	<b>6,14</b>	<b>58,42</b>	<b>230,60</b>	<b>412,33</b>	<b>89,74</b>	<b>5,74</b>
	<b>3 День</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем		250	9,50	11,50	17,25	210,50	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
294	Котлета рубленая куриная		90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
171	Каша пшеничная распычатая		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		40	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>29,69</b>	<b>35,46</b>	<b>102,20</b>	<b>846,70</b>	<b>0,42</b>	<b>10,04</b>	<b>55,30</b>	<b>233,68</b>	<b>588,48</b>	<b>129,66</b>	<b>4,44</b>
	<b>4 День</b>													
111	Суп с вермишелью		250	2,90	2,50	23,00	126,10	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
278/331	Тефтели куриные с соусом		120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
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
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		40	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>20,52</b>	<b>26,66</b>	<b>97,43</b>	<b>711,69</b>	<b>0,52</b>	<b>54,36</b>	<b>26,99</b>	<b>204,86</b>	<b>436,52</b>	<b>89,27</b>	<b>8,71</b>

		5 день															
98	Суп с колбой	250,00	5,98	10,42	21,59	204,06	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80				
437	Омлет куриное, тушеное в сметанном соусе	100,00	15,94	13,00	13,48	194,68	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31				
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 витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Хлеб йодированный	40	2,64	1,27	19,07	98,27	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>33,41</b>	<b>34,24</b>	<b>115,40</b>	<b>903,40</b>	<b>0,38</b>	<b>8,50</b>	<b>90,68</b>	<b>237,68</b>	<b>607,28</b>	<b>218,85</b>	<b>7,85</b>				

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией 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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		7859,34 ккал
Среднее значение за завтрак	705-822,5 ккал	785,93 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,90%

Технолог  Л.В. Серебрянская