

«Согласовано»

Директор
МАОУ СОШ № 27

В.М. Дипало

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 мобилизован,

дети из многодетных семей

(возрастная категория: 12 лет и старше)

на сентябрь - декабрь 2024г.

стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Таганрог


2024г

№ рецепта	Наименование блюда	1	2	3	Пищевые вещества (г)						Витамины (г)			Минеральные вещества			
					Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Са	Р	Мg	К			
1 Неделя																	
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82	12,33	60,15	378,83	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				
15	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,66	0,01	0,11	59,00	133,20	16,50	5,25	0,15				
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				
	Итого:	570	18,74	30,75	116,05	815,89	0,09	3,81	148,80	274,86	186,53	44,99	1,43				
2 День																	
492	Плов из птицы	275	22,33	19,03	52,06	468,84	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10				
T24	Овощная закуска	100	2,20	0,00	13,80	64,00	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44				
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Хлеб йодированный	15	0,99	0,10	7,15	33,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	570	25,52	19,13	83,79	609,43	0,32	16,86	16,99	88,62	172,70	73,83	7,50				
3 День																	
437	Птица тушеная в соусе	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	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
45	Овощная закуска	100	1,32	3,25	6,27	59,57	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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	615	24,85	43,06	85,66	829,58	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32				
4 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	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73				
79	Овощная закуска	100	2,20	2,80	12,30	83,20	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50				
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	45	2,97	0,30	21,45	100,38	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	645	23,63	26,67	92,02	702,63	0,32	8,98	70,10	95,75	280,87	241,47	6,80				
5 День																	
297	Фрикадельки мясные в соусе	105	10,13	14,28	7,05	197,26	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58				
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80				
52	Овощная закуска	100	1,40	6,02	8,27	92,86	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02				
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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60				
	Итого:	625	21,19	31,48	87,12	716,57	0,30	54,44	15,30	212,45	389,82	91,86	4,41				

		5 День													
437	Птица тушеная с соусом	180,720	10,60	28,12	2,90	307,682	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61		
171	Каша гречневая рассыпчатая	1800,92	10,62	11,46	47,83	338,949	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73		
т.24	Овощная закуска	100	5,00	9,90	1,50	115,10	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	27	1,70	0,18	12,80	59,62	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20		
	Итого:	607	27,92	49,66	77,01	866,66	0,29	22,89	70,10	114,71	287,21	247,41	6,75		

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.

Технолог


Л.В. Серебрянская