

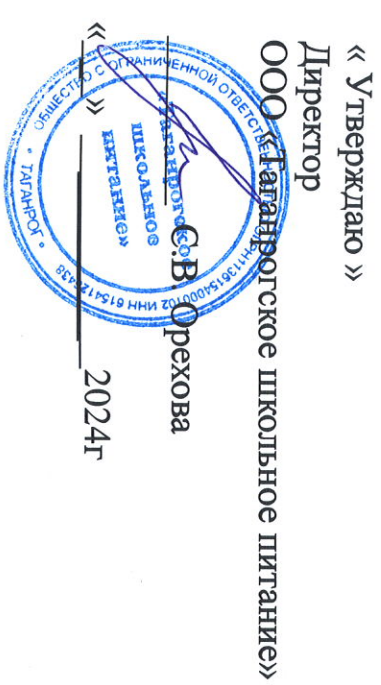


**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания**

Детей 5 – 11 классов

(возрастная категория: 12 лет и старше)

**с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на ноябрь - декабрь 2024г.
стоимостью 149 рублей 94 копейки**



г. Таганрог
2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Са	Р	Mg	Fe	8	9	10	11	12	13	14	
																						4
1			1 неделя			Завтрак																
1 День		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14									
311	Каша вязкая молочная рисовая																					
424	Булочка "Домашняя"	250	6,82	12,33	60,15	378,83	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33									
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	3,64	6,26	21,96	158,74	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78									
376	Чай с сахаром	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
138	Суп картофельный с рисом	600	10,86	18,59	105,89	634,29	0,15	11,31	80,9	218,73	360,24	118,05	4,17									
294	Котлета рубленая куриная	300	6,60	10,20	26,10	222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00									
309	Макаронные изделия отварные	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61									
376	Чай с сахаром	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
Всего за день:			800	27,44	32,75	97,65	821,15	0,24	8,70	40,10	82,05	350,52	59,37	4,09								
2 День			1400	38,30	51,34	203,54	1455,44	0,39	20,01	121,00	300,78	710,76	177,42	8,26								
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,67	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25									
АКО	Булочка с маком	100	8,10	5,20	65,20	340,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54									
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0	11,8	48,8	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2									
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									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
133	Суп картофельный с вермишелью	650	11,25	8,83	109,48	562,39	0,21	10,41	10,06	56,45	94,24	28,06	1,85									
492	Плов из птицы	300	15,95	6,44	21,93	209,42	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80									
376	Чай с сахаром	300	24,36	20,76	56,80	511,47	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
Всего за день:			820	41,83	27,35	101,67	820,12	0,29	23,16	26,99	97,76	305,41	57,12	7,06								
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	1470	53,08	36,18	211,15	1382,51	0,50	33,57	37,05	154,21	399,65	85,18	8,91									
Завтрак			200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06								
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02									
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									
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	560	12,93	22,48	84,70	592,84	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14									
437	Угаш куриный	300	11,40	13,80	20,70	252,60	0,08	3,30	0,00	33,58	141,80	23,50	1,00									
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,07	0,63	28,30	37,26	54,58	13,85	30,25									
376	Чай с сахаром	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20									
Итого:			200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86								
Обед			20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15								
Всего за день:			800	33,94	53,51	92,94	989,15	0,40	4,03	91,60	115,42	397,80	111,17	34,46								
3 День			1360	46,87	75,99	177,64	1581,99	0,47	17,47	155,20	199,47	524,44	152,33	36,60								

Завтрак		Обед		Всего за день:		Завтрак		Обед		Всего за день:			
173	Каша вязкая Молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
124	Ши из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	197,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80	521,47	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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		10	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Всего за день:		810	30,38	30,16	93,74	817,95	0,36	2,66	59,69	58,16	182,31	34,52	6,96
1 День		1360	51,05	63,10	210,95	1665,95	0,67	3,85	134,39	255,62	532,55	137,26	11,00
2 Неделя		Завтрак		Обед		Всего за день:		Завтрак		Обед		Всего за день:	
173	Каша вязкая Молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
424	Булочка "Домашняя"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		550	20,67	32,94	117,21	848,00	0,31	1,19	74,70	197,46	350,24	102,74	4,04
124	Ши из свежей капусты с картофелем	300	4,50	9,25	14,00	197,25	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
492	Плов из птицы	300	24,36	20,76	56,80	521,47	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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
Итого:		10	1,52	0,15	10,96	51,31	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
Всего за день:		810	30,38	30,16	93,74	817,95	0,36	2,66	59,69	58,16	182,31	34,52	6,96
5 День		1390	48,23	70,32	202,42	1635,54	0,80	97,42	8017,40	254,89	765,73	123,45	21,22
Завтрак		Обед		Всего за день:		Завтрак		Обед		Всего за день:			
181	Каша пшеничная Молочная	250	10,25	10,75	49,50	335,75	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Школьная с крошкой"	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,00	15,20	61,32	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Итого:		557	20,09	27,44	123,26	820,38	0,08	2,94	59,00	168,40	122,90	18,10	1,10
111	Суп с вермишелью	300	3,48	3,00	27,90	152,52	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00
294	Котлета рубленая мясная	100	12,90	15,00	16,30	257,80	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная расщипчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16
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
Итого:		35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,03	0,00	0,00	4,30	16,30	6,20	0,40
Всего за день:		815	26,90	29,26	119,93	856,65	0,29	63,08	56,10	107,37	357,47	75,66	5,03
1 День		1372	46,99	56,70	243,19	1677,03	0,37	66,02	115,10	275,77	480,37	93,76	6,13

3 День		4 День	
Завтрак			
181	Каша манная молочная жидкая		
АКО	Булочка с маком	250	2,75
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	8,10
376	Чай с сахаром	100	0,4
Итого:			
139	Суп картофельный с горохом	650	11,25
437	Гуляш куриный	300	11,40
309	Макаронные изделия отварные	100	10,60
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	6,62
Итого:			
		25	1,98
Всего за день:			
805		30,60	49,59
1455		41,85	58,42
210,30			
Завтрак			
311	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,82
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,00
Итого:			
600		10,86	18,59
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	300	11,40
294	Котлета рубленая куриная	100	12,90
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21
376	Чай с сахаром	200	0,00
Итого:			
800		34,09	40,03
1400		44,95	58,62
211,60			
Завтрак			
177	Каша рисовая с яблоками	250	5,25
АКО	Булочка школьная	100	9,71
376	Чай с сахаром	200	0,00
Итого:			
550		14,96	20,94
111	Суп с вермишелью	300	3,48
278	Тефтели куриные в соусе	140	15,12
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00
Итого:			
850		31,08	37,94
1400		46,04	58,88
264,43			
Обед			
376	Чай с сахаром	100	9,71
Итого:			
105,71		105,71	1559,71
925,42		0,34	57,75
0,49		69,06	121,00
310,38		91,65	351,77
712,01		82,16	200,21
9,24			
Обед			
376	Чай с сахаром	100	9,71
Итого:			
119,98		47,92	724,48
0,10		3,49	82,60
207,35		204,24	42,55
2,41			
Обед			
376	Чай с сахаром	100	9,71
Итого:			
152,52		0,04	8,63
0,26		95,00	7900,00
0,24		0,00	53,30
0,00		0,10	10,00
0,04		0,00	0,00
0,58		103,73	7979,30
0,68		107,22	8061,90
337,63		871,96	152,07
20,91			

5 День		Завтрак													
120	Сул молочный с вермишелью, масло сливочное	250/5	13,47	16,75	29,50	322,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65		
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02		
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		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19		
	Итого:		595	15,93	24,60	65,71	0,24	0,90	87,00	194,35	200,14	38,10	2,72		
138	Сул картофельный с рисом	300	6,60	10,20	26,10	222,60	0,10	8,25	0,00	36,00	199,00	30,00	1,00		
437	Филе куриное, тушеное в соусе	100	18,94	15,00	12,48	260,68	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85		
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		
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		
	Итого:	20	1,58	0,20	9,66	56,76	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Всего за день:	1417	49,67	57,42	159,67	1364,14	0,50	12,98	102,82	289,40	648,97	136,89	7,19		

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

