

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 27

В.М.Липало

2024г



« Утверждаю »

Директор

ООО «Татанрогское 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 ноябрь - декабрь 2024г.

стоимостью 74 рубля 97 копеек

г. Татанрог

2024г



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>1 неделя</b>																		
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	Булочка "Домашняя"	90	6,55	11,30	39,00	283,90	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					
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,01</b>	<b>29,53</b>	<b>111,13</b>	<b>782,31</b>	<b>0,09</b>	<b>3,81</b>	<b>148,80</b>	<b>274,86</b>	<b>186,53</b>	<b>44,99</b>	<b>1,43</b>					
<b>2 День</b>																		
492	Плов из птицы	280	22,74	19,38	53,01	477,37	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10					
52	Овощная закуска	100	2,17	0,09	0,30	10,62	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
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	40	2,64	0,27	19,07	89,23	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>27,55</b>	<b>19,74</b>	<b>84,36</b>	<b>625,14</b>	<b>0,32</b>	<b>16,86</b>	<b>16,99</b>	<b>88,62</b>	<b>172,70</b>	<b>73,83</b>	<b>7,50</b>					
<b>3 День</b>																		
437	Птица тушеная в соусе	110	11,66	30,94	3,19	337,79	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	10	0,66	0,07	4,77	22,31	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>24,26</b>	<b>45,72</b>	<b>74,04</b>	<b>804,53</b>	<b>0,31</b>	<b>6,58</b>	<b>70,10</b>	<b>112,54</b>	<b>291,46</b>	<b>247,84</b>	<b>7,32</b>					
<b>4 День</b>																		
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	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>22,97</b>	<b>26,60</b>	<b>87,25</b>	<b>680,32</b>	<b>0,32</b>	<b>8,98</b>	<b>70,10</b>	<b>95,75</b>	<b>280,87</b>	<b>241,47</b>	<b>6,80</b>					
<b>5 День</b>																		
294	Котлета рубленая куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	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	2,17	0,09	0,30	10,62	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
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	20	1,32	0,13	9,53	44,61	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>23,60</b>	<b>26,25</b>	<b>85,18</b>	<b>671,29</b>	<b>0,32</b>	<b>65,14</b>	<b>5,30</b>	<b>101,49</b>	<b>323,65</b>	<b>104,83</b>	<b>4,78</b>					
<b>2 неделя</b>																		
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,40	14,90	42,75	342,70	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73					
14	Масло сливочное	15	0,12	10,90	0,20	99,38	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	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36					
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,50	0,50	11,76	53,54	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20					
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>12,30</b>	<b>26,57</b>	<b>81,60</b>	<b>614,73</b>	<b>0,24</b>	<b>13,80</b>	<b>94,80</b>	<b>186,62</b>	<b>283,88</b>	<b>91,18</b>	<b>2,91</b>					



