

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 27

М. Диняло

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)

с 2 по 31 декабря 2024г.

стоимостью 94 рубля 80 копеек

г. Таганрог

2024г

№ реч.	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 Неделя			1 День															
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
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	Булга "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					
338	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,50		14,75	61,00	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20					
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:	670	17,34	35,05	123,71	879,61	0,10	13,82	188,80	290,76	204,93	53,05	1,65					
2 День			2 День															
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					
	ПП	60	1,90	0,12	3,96	24,52	0,07	12,60	0,00	36,96	58,78	44,06	1,44					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86					
	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:	507	21,77	16,11	80,03	552,15	0,32	14,13	16,99	79,37	176,54	75,83	8,00					
3 День			3 День															
437	Гуляш	110	11,60	30,90	3,19	337,26	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					
	ПП	60	1,20		6,60	30,00	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	20	1,32	0,14	9,50	44,54	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:	540	22,97	40,59	71,13	740,51	0,31	6,58	70,10	112,54	291,46	247,84	7,32					
4 День			4 День															
278	Тфтели куриные в соусе	165	16,28	22,21	17,26	334,01	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					
	ПП	80	1,52	7,12	6,16	94,80	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50					
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86					
	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:	642	26,09	34,14	84,14	748,10	0,32	6,25	70,10	86,50	284,71	243,47	7,30					
5 День			5 День															
294	Котлета рубленая мясная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,05	4,24	4,77	28,30	143,40	23,40	0,52					
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80					
78	Овощная закуска	60	1,44	4,56	7,80	78,00	0,03	6,60	0,00	39,00	59,00	18,00	6,60					
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	18,18	24,08	73,38	582,96	0,28	58,67	4,77	100,40	307,90	76,20	9,88					

