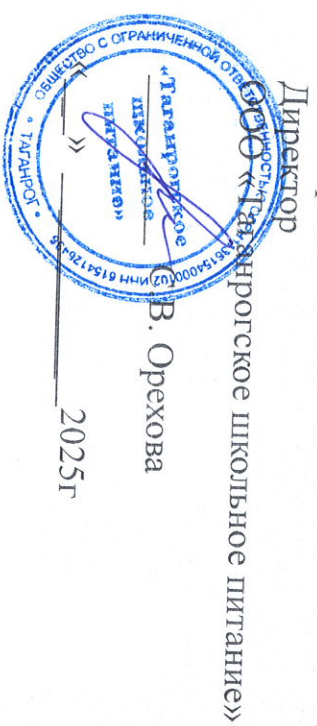


«Согласовано»



« Утверждало »



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания (обед) учащихся 1 – 4 классов

**детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-
инвалидов**

(возрастная категория: 7 – 12 лет)

на январь – май 2025г.

стоимостью 63 рубля 94 копейки

г. Татарск
2025г

№ рел.	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя																
98	Суп с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,06	21,60	0,00	56,50	27,00	192,00	0,80			
294	Котлета рубленая куриная в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58			
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			
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	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	710	21,70	29,36	81,01	675,08	0,37	29,14	45,30	135,42	426,85	370,79	7,07			
2 день																
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00			
278	Тефтели куриные в соусе	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	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	0,00	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			
	Итого:	700	29,86	27,94	84,61	712,13	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22			
3 день																
101	Суп крестьянский с крупой	250	5,98	10,42	21,59	204,06	0,30	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50			
294	Быченок мясной рубленый в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,00	25,97	0,58			
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	0,00	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	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Итого:	700	24,17	34,28	89,25	762,16	0,61	9,04	45,30	107,92	623,85	197,79	6,77			
4 день																
139	Суп картофельный с горохом	250	7,82	6,88	22,25	227,20	0,15	6,20	0,00	63,00	266,00	44,00	1,90			
437	Птица тушеная в соусе	90	9,54	25,31	2,61	160,17	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90			
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			
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			
	Итого:	700	23,54	36,78	68,06	626,16	0,45	9,93	40,03	134,49	519,85	336,82	8,49			
5 день																
133	Суп с вермишелью	250	3,00	6,60	19,60	151,25	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00			
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,68	14,24	11,05	207,08	0,06	1,20	0,03	58,50	30,00	215,00	2,70			
171	Каша рисовая	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	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	15	1,14	0,14	7,45	35,60	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	705	16,52	26,38	86,78	652,05	0,05	2,83	0,00	21,10	30,50	12,30	0,96			
2 неделя																
1 день																
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	5,36	18,28	174,51	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	200,00	1,00			
278	Тефтели куриные в соусе	90	9,07	13,32	10,35	200,40	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	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	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,97	23,73	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	700	29,96	27,96	84,81	713,55	0,37	11,38	70,10	116,07	214,57	339,42	4,22			

2 день													
101	Суп крестьянский с крупой	250	5.98	10.42	21.59	204.06	0.02	1.50	0.00	29.00	224.00	19.00	0.50
297	Фрикадельки мясные в соусе	90	8.68	14.24	11.05	207.08	0.06	1.20	0.03	58.50	30.00	215.00	2.70
171	Каша рисовая	150	3.70	5.40	36.70	210.20	0.02	0.00	0.00	1.35	61.00	16.30	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	20	1.52	0.18	9.94	47.46	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	710	19.88	30.24	91.26	716.72	0.15	5.53	0.03	109.95	345.50	262.60	4.66
3 день													
98	Суп с крупой	250	5.98	10.42	21.59	204.06	0.06	21.60	0.00	56.50	27.00	192.00	0.80
294	Котлета куриная в соусе	90	10.71	13.50	14.67	223.02	0.05	4.71	5.30	31.43	159.00	25.97	0.58
171	Каша гречневая расщипчатая	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	0.00	2.83	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб йодированный	20	1.52	0.18	9.94	47.46	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	710	27.06	33.65	98.04	803.25	0.37	29.14	45.30	135.42	426.85	370.79	7.07
4 день													
139	Суп картофельный с горохом	250	7.82	6.88	22.25	227.20	0.15	6.20	0.00	63.00	266.00	44.00	1.90
437	Птица тушеная в соусе	90	9.54	25.31	2.61	276.37	0.04	0.90	0.03	24.00	13.00	140.00	0.90
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
171	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
376	Хлеб йодированный	10	0.76	0.09	4.97	23.73	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	700	23.64	36.80	68.26	743.78	0.45	9.93	40.03	134.49	519.85	336.82	8.49
5 день													
133	Суп с вермишелью	250	3.00	6.60	19.60	151.25	0.10	8.20	0.00	37.00	30.00	200.00	1.00
487	Птица отварная	90	17.28	5.66	7.09	148.42	0.07	1.70	0.07	20.00	18.00	156.00	1.60
171	Каша пшеничная расщипчатая	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	0.00	2.83	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
	Хлеб йодированный	10	0.76	0.09	4.97	23.73	0.05	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.60
	Итого:	700	27.88	21.54	82.87	638.31	0.40	12.73	40.07	106.55	218.51	418.49	5.21

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. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

