

Директор
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МАШИНОСТРОЕНИЕ
№ 77

МАШИННОЕ ПОИСКОВОЕ
СОДЕРЖАНИЕ № 27
ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИЛИТАЛО

2025T

ООО «Татарское школьное питание»

Инспектор
ООО «Татарпотское ШКО»
«Татарпотское ШКО»
ИЖОЛЗНОЕ
ЗАО
ОБ. Орехова

2025r

**Примерное двухнедельное меню (завтрак)
бесплатного горячего питания
обучающихся 1 – 4 классов,
получающих начальное общее образование
(Возрастная категория: 7-11 лет)
на январь – май 2025г.
стоимостью 86 рублей**

Г. Таганрог
2025г

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 неделя			1 День											
	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 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	
	338 Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48		14,16	58,56	0,04	0,06	63,00	139,44	9,45	96,30	0,49	
	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	
	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:	655	17,24	27,80	122,99	811,08	0,13	3,87	211,80	414,30	195,98	141,29	1,92	
2 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	
	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	
	ПП Овощная закуска	60	1,90	0,12	3,96	24,52	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	
	Итого:	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	550	22,10	25,64	77,66	629,80	0,34	15,78	70,10	116,03	243,35	183,48	4,66	
3 День														
	294 Котлета рубленая куриная	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	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	
	т.24 Овощная закуска	75	1,00	5,60	6,40	79,50	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	
	Итого:	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	545	21,97	43,45	71,08	762,75	0,38	20,14	45,30	115,88	459,00	222,85	7,71	
4 День														
	290 Филе куриное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,62	0,04	0,90	0,03	24,00	13,00	140,00	0,90	
	309 Макароны из твердых сортов пшеницы	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73	
	52 Овощная закуска	60	0,85	3,60	4,98	55,72	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90	
	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:	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	560	27,78	23,99	62,50	577,01	0,33	17,33	40,03	121,79	312,35	351,32	8,49	
5 День														
	437 Гуляш куриный	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,04	0,35	30,10	29,52	14,06	76,93	0,61	
	304 Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	210,20	0,02	0,00	0,00	1,35	61,00	16,30	0,50	
	81 Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	
	Итого:	30	1,98	0,20	14,30	66,92	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	560	21,79	20,52	83,64	606,40	0,14	9,78	30,10	90,97	164,56	123,53	8,67	

2 неделя		1 День															
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				
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	220	8,30	13,11	37,62	301,67	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73				
338	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,44		12,98	53,68	0,04	0,06	63,00	139,44	9,45	96,30	0,49				
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				
АКО	Булка "Школьная с крошкой"	75	7,28	12,52	43,92	317,48	0,00	0,00	0,00	8,00	4,00	2,00	0,40				
Итого:		615	16,10	32,88	106,63	786,84	0,22	3,85	117,80	311,26	252,83	171,52	2,98				
2 день																	
285	Макаронник с мясом	220	22,11	32,12	27,94	489,28	0,08	0,00	20,00	20,49	171,39	27,93	2,44				
ПП	Овощная закуска	60	1,14	5,34	4,62	71,10	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				
Итого:		500	24,77	37,64	54,48	655,76	0,07	8,63	0,00	39,84	56,46	24,02	1,46				
3 день																	
437	Гуляш куриный	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,03	0,20	22,58	22,14	10,55	57,70	0,45				
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				
т.24	Овощная закуска	75	1,00	5,60	6,40	79,50											
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				
Итого:		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30				
Итого:		562	19,53	38,53	65,86	687,83	0,27	0,30	62,58	56,93	242,19	207,57	6,34				
4 день																	
437	Филе куриное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,62											
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				
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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				
Итого:		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30				
Итого:		560	29,11	26,38	77,36	663,28	0,24	9,43	40,00	85,10	216,46	75,54	8,91				
5 день																	
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58				
310	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	166,50	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80				
т.24	Овощная закуска	60	1,32	0,00	8,28	38,40	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90				
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:		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30				
Итого:		530	17,31	19,92	74,14	547,03	0,26	66,14	5,30	111,38	310,32	114,32	4,94				

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.

Основание: сборник рецептов блюд на продажу 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

