«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 21

_____Н.А.Карапетян

«___» _____2024г

« Утверждаю »
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 10 января по 31 мая 2024г. стоимостью 82 рубля

г. Таганрог
2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	**1 день**												
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,45	9,86	48,11	302,98	0,05	0,87	49,80	119,06	143,13	33,14	0,57
1,3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	60	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
338	Фрукты свежие (яблоко)	125	0,50	0,50	12,25	55,50	0,06	38,00	10,00	35,00	17,00	11,00	0,00
	Итого:	***585,00***	***8,31***	***17,85***	***87,23***	***542,40***	***0,18***	***40,20***	***109,80***	***289,06***	***275,43***	***63,74***	***1,33***
	2 день												
278/331	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
53	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Кондитерское изделие (пряник)	40	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Итого:	***607***	***22,66***	***24,38***	***104,85***	***729,46***	***0,36***	***16,86***	***19,99***	***101,75***	***255,28***	***97,83***	***8,47***
	3 день												
492	Плов из филе куриного	200	17,10	15,70	41,80	376,90	0,08	1,60	0,04	78,00	40,00	286,70	3,60
78	Овощная закуска	75	1,80	5,70	9,75	97,50	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
АКО	Кофейный напиток черный	200	0,30	0,00	15,10	61,60	0,00	0,00	0,00	10,00	14,00	0,00	0,02
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	***515***	***22,36***	***21,80***	***85,97***	***629,52***	***0,14***	***5,00***	***0,04***	***130,43***	***116,65***	***314,69***	***5,24***
	4 день												
437	Гуляш	120	15,25	13,60	13,60	237,80	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
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	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	20	1,82	0,23	11,11	53,79	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	***550***	***26,78***	***24,70***	***83,61***	***663,86***	***0,32***	***8,98***	***70,10***	***95,75***	***280,87***	***241,47***	***6,80***
	5 день												
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,20	6,07	4,56	128,67	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
81	Овощная закуска	75	1,07	1,65	8,83	54,45	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76
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	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	***585***	***20,43***	***16,27***	***71,99***	***519,11***	***0,30***	***90,04***	***5,32***	***100,63***	***276,87***	***84,07***	***4,10***

неделя	1 день												
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	7,55	8,11	29,36	34,20	274,28	0,18	0,36	54,80	149,62	234,98	0,32	1,73
7	Горячий бутерброд с сыром	50	6,70	9,98	15,83	179,94	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	9,50	128,00	117,90	18,00	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	
	Итого:	***570***	***18,42***	***25,00***	***86,87***	***646,16***	***0,27***	***11,45***	***165,10***	***514,22***	***522,36***	***112,00***	***3,31***	
	2 день												
294	Котлета рубленная куриная	100	11,90	15,00	16,30	247,80	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37	
534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,52	0,03	36,60	0,00	58,00	40,00	20,00	0,80	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	***547***	***20,95***	***22,52***	***75,92***	***590,16***	***0,08***	***39,43***	***0,00***	***79,10***	***70,50***	***32,30***	***1,76***	
	3 день												
290	Филе куриное тушеное в соусе	100	13,20	11,90	14,01	215,94	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	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	
52	Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	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	
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,50	7,30	26,40	181,30	0,15	0,00	4,00	24,00	52,00	7,00	1,19	
	Итого:	***580***	***25,28***	***32,22***	***108,13***	***823,62***	***0,45***	***16,78***	***74,10***	***153,37***	***357,94***	***142,05***	***6,31***	
	4 день												
224	Запеканка из творога с морковью, молоко сгущенное	180	14,58	13,82	47,80	373,90	0,10	1,12	61,00	240,12	246,12	37,74	0,94	
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	
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	
	Итого:	***500***	***15,08***	***14,32***	***71,54***	***475,36***	***0,11***	***13,96***	***61,00***	***267,82***	***265,92***	***48,20***	***1,50***	

	5 день												
210	Омлет натуральный	110	10,78	19,20	2,04	224,98	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04
79	Овощная закуска	60	1,31	1,67	7,37	49,75	0,02	4,21	0,00	32,88	30,70	12,30	0,44
171	Каша гречневая с маслом сливочным, сахаром	170	8,85	9,55	49,84	320,71	0,21	0,00	40,00	26,69	210,35	140,52	4,76
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	25	1,58	0,18	9,62	46,42	0,12	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
	Итого:	***545***	***22,52***	***30,60***	***80,85***	***688,88***	***0,43***	***7,24***	***291,00***	***159,24***	***441,80***	***175,95***	***8,10***

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
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 при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		6255,14 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	625,5 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	26,60%

Технолог _____ Л.В. Серебрянская