

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 24



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

01 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.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
<b>1</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>		
<b>1 Неделя</b>			<b>1 День</b>												
	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	Булочка "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	
	<b>Итого:</b>		<b>655</b>	<b>17,24</b>	<b>27,80</b>	<b>122,99</b>	<b>811,08</b>	<b>0,13</b>	<b>3,87</b>	<b>211,80</b>	<b>414,30</b>	<b>195,98</b>	<b>141,29</b>	<b>1,92</b>	
<b>2 День</b>															
	278	Тертлеги 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	
		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	
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,10</b>	<b>25,64</b>	<b>77,66</b>	<b>629,80</b>	<b>0,34</b>	<b>15,78</b>	<b>70,10</b>	<b>116,03</b>	<b>243,35</b>	<b>183,48</b>	<b>4,66</b>	
<b>3 День</b>															
	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	
	г.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	
		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	
	<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>21,97</b>	<b>43,45</b>	<b>71,08</b>	<b>762,75</b>	<b>0,38</b>	<b>20,14</b>	<b>45,30</b>	<b>115,88</b>	<b>459,00</b>	<b>222,85</b>	<b>7,71</b>	
<b>4 День</b>															
	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	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	
	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	
		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	
	<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>27,78</b>	<b>23,99</b>	<b>62,50</b>	<b>577,01</b>	<b>0,33</b>	<b>17,33</b>	<b>40,03</b>	<b>121,79</b>	<b>312,35</b>	<b>351,32</b>	<b>8,49</b>	
<b>5 День</b>															
	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	
		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	
	<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>21,79</b>	<b>20,52</b>	<b>83,64</b>	<b>606,40</b>	<b>0,14</b>	<b>9,78</b>	<b>30,10</b>	<b>90,97</b>	<b>164,56</b>	<b>123,53</b>	<b>8,67</b>	

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							
<b>Итого:</b>		<b>615</b>	<b>16,10</b>	<b>32,88</b>	<b>106,63</b>	<b>786,84</b>	<b>0,22</b>	<b>3,85</b>	<b>117,80</b>	<b>311,26</b>	<b>252,83</b>	<b>171,52</b>	<b>2,98</b>							
	<b>2 День</b>																			
285	Макаронки 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							
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>24,77</b>	<b>37,54</b>	<b>54,48</b>	<b>655,76</b>	<b>0,07</b>	<b>8,63</b>	<b>0,00</b>	<b>39,84</b>	<b>56,46</b>	<b>24,02</b>	<b>1,46</b>							
	<b>3 День</b>																			
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							
99д	Девянонные 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	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86							
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	61,50	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30							
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>14,91</b>	<b>71,19</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>62,58</b>	<b>56,93</b>	<b>242,19</b>	<b>207,57</b>	<b>6,34</b>							
	<b>4 День</b>																			
437	Филе куриное в сметанном соусе	120	19,13	15,60	4,18	233,62	0,18	0,00	40,00	38,45	140,01	50,19	1,65							
171	Пюре пшеничная Рассольник	150	6,84	9,19	39,23	206,99	0,03	6,60	0,00	39,00	59,09	18,00	0,60							
31	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,05	41,56	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36							
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30							
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>14,91</b>	<b>71,19</b>	<b>0,24</b>	<b>9,43</b>	<b>40,00</b>	<b>25,10</b>	<b>216,46</b>	<b>75,54</b>	<b>8,91</b>							
	<b>5 День</b>																			
294	Котлета рубленая куриная	90	10,71	19,10	14,67	223,02	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58							
310	Картофель отварной	150	3,00	5,15	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							
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>14,91</b>	<b>71,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,45</b>	<b>13,05</b>	<b>4,95</b>	<b>0,30</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17,31</b>	<b>29,92</b>	<b>74,11</b>	<b>543,03</b>	<b>0,26</b>	<b>66,14</b>	<b>5,30</b>	<b>111,38</b>	<b>310,32</b>	<b>114,32</b>	<b>4,94</b>							

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 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. Лапшиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская