«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 34

_____ И.В.Чумак

«10» ____01____2024г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ С.В. Орехова

«10» ____01____2024г

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания детей из малоимущих семей, тубинфицированных, дети у которых родитель был мобилизирован (возрастная категория: 12 лет и старше) с 10 января по 31 мая 2024г. стоимостью 53 рубля

г. Таганрог
2024г

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минер.вещества и витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	**1 день**												
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	88	0,08	6,6	0	28,8	159,2	24	0,8
295	Биточек мясной рубленый, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
171	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,67	8,28	34,54	243,36	0,18	0,00	34,70	22,90	182,30	121,78	4,10
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
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***630***	***20,66***	***25,87***	***81,42***	***641,13***	***0,42***	***8,45***	***71,00***	***221,78***	***519,55***	***184,79***	***32,32***
	2 день												
150	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,96	0,02	1,50	0,00	29,00	179,20	15,20	0,50
278/331	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,22	24,69	157,32	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***620***	***18,98***	***17,74***	***65,07***	***495,83***	***0,18***	***3,60***	***9,00***	***190,74***	***376,75***	***187,03***	***2,68***
	3 день												
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
294	Котлета рубленая куриная с соусом	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,06	0,52	26,30	35,30	54,50	11,90	26,30
171	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5,02	6,74	28,77	195,79	0,11	0,00	24,40	17,30	85,50	30,60	1,01
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
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***610***	***22,93***	***25,86***	***79,02***	***640,49***	***0,37***	***5,85***	***60,70***	***227,61***	***433,67***	***97,73***	***29,63***
	4 день												
133	Суп с вермишелью	200	2,3	2	16,8	94,4	0,15	1,36	39,27	20,25	82,7	5,26	0,86
297	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
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	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***630***	***20,78***	***23,91***	***79,29***	***615,46***	***0,47***	***3,07***	***128,17***	***204,56***	***467,27***	***179,12***	***7,17***

	[illegible]нь												
98	Суп крестьянский с крупой	[illegible]	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,9	[illegible]	35,88	33,58	14,2	0,6
239	Тефтели рыбные с соусом	[illegible]	11,07	10,85	14,67	[illegible]0,66	0,07	0,77	[illegible]	40,83	87,60	12,19	[illegible]60
304	Рис отварной	120	2,05	3,34	21,26	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32
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
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***620***	***18,85***	***22,65***	***70,98***	***563,14***	***0,31***	***12,00***	***62,90***	***234,12***	***356,65***	***93,42***	***3,64***
2 неделя	**1 день**												
133	Суп с вермишелью	200	2,3	2	16,8	94,4	0,15	1,36	39,27	20,25	82,7	5,26	0,86
295	Биточек мясной рубленый, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
304	Рис отварной	120	2,04	3,34	21,25	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32
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
	Хлеб йодированный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	Итого:	***625***	***15,57***	***20,56***	***71,78***	***534,42***	***0,38***	***3,21***	***107,57***	***208,37***	***355,13***	***77,59***	***29,19***
	2 день												
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,9	0	35,88	33,58	14,2	0,6
294	Котлета рубленая куриная с соусом	90	10,71	13,50	14,67	223,02	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
309	Макаронные изделия отварные	140	5,15	4,22	24,69	157,32	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***620***	***21,59***	***26,18***	***73,21***	***614,79***	***0,11***	***1,20***	***9,00***	***137,84***	***176,25***	***44,13***	***1,38***
	3 день												
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
297	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,93	8,00	34,00	231,72	0,13	0,00	28,80	20,50	101,00	36,20	1,20
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***610***	***21,81***	***25,86***	***74,43***	***617,69***	***0,34***	***5,71***	***77,70***	***218,72***	***445,42***	***97,74***	***3,98***

	4 день												
123	Суп картофельный с рыбой	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
279/331	Тефтели куриные с соусом	90	11,44	20,20	19,20	178,35	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
171	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,08	7,64	31,90	224,68	0,17	0,00	32,00	21,11	168,30	112,40	3,70
376	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,13	0,03	1,20	9,00	125,60	90,00	14,50	0,30
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***600***	***21,47***	***20,36***	***73,28***	***562,23***	***0,39***	***8,70***	***41,00***	***207,52***	***469,47***	***290,23***	***6,31***
	5 день												
98	Суп крестьянский с крупой	200	4,78	8,34	17,27	163,26	0,04	9,90	0,00	35,88	33,58	14,20	0,60
239	Тефтели рыбные с соусом	90	11,07	10,85	14,67	200,66	0,07	0,77	20,90	40,83	87,60	12,19	0,60
304	Рис отварной	120	2,05	3,34	21,26	123,24	0,10	0,00	32,00	22,70	112,00	40,00	1,32
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
	Хлеб йодированный	10	0,95	0,12	5,80	28,06	0,06	0,00	0,00	8,11	30,67	11,63	0,71
	Итого:	***620***	***18,85***	***22,65***	***70,98***	***563,14***	***0,31***	***12,00***	***62,90***	***234,12***	***356,65***	***93,42***	***3,64***

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.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская