

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 27

В.М. Липаго

«10» _____ 2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

«10» _____ 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

№ рецепта	Пример питания наименование блюда	Массовые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (г)				Минеральные вещества			
		б	ж	у	в	б1	с	а	ка	р	mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
1 неделя																	
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				

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	НДС	Итого
1 День							
290	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	кг	200	7,55	11,90	0,18	1,73
309	Горячий бутерброд с сыром	шт	50	6,70	9,38	0,06	0,78
338	Какао с молоком густым	г	200	3,67	2,60	0,02	0,60
377	Фрукты свежие (яблоко)	кг	120	0,50	0,50	0,01	0,20
Итого:			570	18,42	25,00	0,27	3,31
2 День							
294	Котлета рубленая куриная	шт	100	11,90	15,00	0,18	3,26
309	Макаронные изделия отварные	кг	150	5,52	4,52	0,02	0,37
534	Овощная закуска	порция	60	1,50	2,76	0,03	0,80
377	Чай с лимоном	л	200/7	0,13	0,02	0,00	0,36
	Хлеб йодированный	кг	30	1,90	0,22	0,05	0,60
Итого:			547	20,95	22,52	0,08	1,76
3 День							
290	Филе куриное тушеное в соусе	кг	100	13,20	11,90	0,04	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	кг	150	6,84	9,19	0,18	1,65
52	Овощная закуска	порция	60	0,84	3,61	0,03	1,90
376	Чай с сахаром	л	200	0,00	0,00	0,00	0,36
	Хлеб йодированный	кг	30	1,90	0,22	0,05	0,60
	Кондитерское изделие (печенье)	кг	40	2,50	7,30	0,15	1,19
Итого:			580	25,28	32,22	0,45	6,31
4 День							
224	Запеканка из творога с морковью, молоко густое	кг	180	14,58	13,82	0,10	0,94
376	Чай с сахаром	л	200	0,00	0,00	0,00	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко)	кг	120	0,50	0,50	0,01	0,20
Итого:			500	15,08	14,32	0,11	1,50

