

«Согласовано»



Директор
Федерального государственного
научного центра
«Всероссийский институт
педагогической психологии»
ФГБНУ СОШ № 9
Сиглабленным изучением
английского языка
И.В. Мохова
« 9 » января 2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров
« 9 » января 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (завтрак)
Возрастная группа 12 лет и старше
на январь 2024 г.
стоимостью 67 руб. 94 коп.**

Г. Таганрог

2024 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 неделя	1 день															
311л	Каша овсяная молочная жидкая	220	12,80	23,60	86,70	550,70	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08			
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20			
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2			
ако	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86			
	Итого:	575	21,48	42,75	138,16	961,70	0,08	11,31	0,09	67,35	197,24	36,00	4,34			
	2 день															
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27			
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/20/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20			
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92			
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2			
	Итого:	587	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59			
	3 день															
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08			
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	15/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20			
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2			
ако	Кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86			
	Итого:	560	10,98	29,15	106,06	728,00	0,08	11,31	0,09	67,35	197,24	36,00	4,34			

4 день													
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№14 сб 20	Масло сливочное	15	1,20	10,88	1,95	99,15				2,40	3,00		0,02
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
693л	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,00	0,02	124,00	116,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	565	16,64	27,89	104,37	716,11	0,16	11,90	0,06	173,30	296,10	53,90	4,52
5 день													
211л	Запеканка из макарон с творогом,молоко стущенное	220	13,96	12,94	37,22	321,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
№14 сб 20	Масло сливочное	10	0,80	7,25	1,30	66,10				2,40	3,00		0,02
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	560	17,64	20,46	75,98	556,50	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03
6 день													
160л	Суп молочный с вермишелью	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
1,3м	Бульброд с маслом сливочным, сыром твердым	10/20/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Итого:	587	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59

2 неделя													
1 день													
311л	Каша манная молочная жидкая	220	14,50	23,50	83,80	609,00	0,02	0,00	0,00	19,80	26,40	70,40	0,40
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	15/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
686л	Чай с лимоном	207	0,30		15,20	60,00		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Итого:	587	21,08	39,05	122,56	932,00	0,06	13,03	0,05	61,15	57,18	91,64	3,70
2 день													
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	15/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	10,98	29,15	106,06	728,00	0,08	11,31	0,06	67,35	197,24	36,00	4,34
3 день													
311л	Каша пшеничная молочная жидкая	220	7,86	11,74	47,46	315,56	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
№14 сб 20	Масло сливочное	15	1,20	10,88	1,95	99,15				2,40	3,00		0,02
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
693л	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	1,00	0,02	124,00	116,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	565	16,64	27,89	104,37	716,11	0,16	11,90	0,05	173,30	296,10	53,90	4,52

4 день														
160л	Суп молочный с вермишелью													
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	220	7,00	7,90	24,70	141,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27	
686л	Чай с лимоном	10/20/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20	
	Фрукты свежие	207	0,30		15,20	60,00		3,30		8,45	11,55	5,40	0,92	
	Итого:	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2	
		587	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59	
5 день														
334л	Макароны, запеченные с сыром	205	8,35	12,38	33,55	285,12	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35	
№14 сб 20	Масло сливочное	15	1,20	10,88	1,95	99,15				2,40	3,00		0,02	
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2	
ако	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,40	3,60	27,90	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	550	14,63	27,13	85,86	643,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03	

6 день													
300л	Каша рисовая рассыпчатая с яблоками	200	4,40	13,60	67,40	406,00	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
1,3м	Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	15/15/30	5,88	15,55	14,96	223,00	0,01	0,13	0,05	17,60	10,00	7,00	0,20
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	кофейный напиток	200	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	560	10,98	29,15	106,06	728,00	0,08	11,31	0,06	67,35	197,24	36,00	4,34

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.Т. Лапшина 2004 г.,
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.,

Технолог

Бурякина А.В.