

«Согласовано»

Директор
МБОУ Краснодесантская СОШ



С.Н. Щербак

2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

« » 2024г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания (обед) для детей с ограниченными
возможностями здоровья 1 – 4 классов
на январь - май 2024г.
Стоимостью 75 рублей 61 копейка

г. Таганрог
2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день	Завтрак												
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом, сахаром	200/10/10	6	10,89	32,46	21,85	0,06	1	52,3	152,45	259	68	2
424	Булочка "Домашняя"	1/60	5,82	10,01	35,13	253,89	0,05	0	1,8	8,26	35	13,2	0,6
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
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
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
	Итого:	532	15,55	36,22	82,99	490,14	0,12	3,94	153,1	310,51	317,9	88,85	3,13
2 день	Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	200/10/10	0,88	3,19	18,04	104,39	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25
АКО	Булочка "Маковка"	1/90	7,29	4,68	58,68	306,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54
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
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	535	11,77	23,17	88,90	611,21	0,21	0,51	109,06	178,55	98,34	25,25	1,82

3 день	Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	200	4,20	3,40	38,80	202,60	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
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
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
	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
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:	555	10,10	19,32	72,33	503,60	0,13	13,75	122,60	225,63	170,82	57,30	2,97
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев с маслом, сахаром	200/10/10	8,31	13,11	37,62	301,71	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
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
424	Булочка "Домашняя"	50	4,8	8,35	20,3	175,55	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	595	17,11	37,16	79,90	722,48	0,33	11,56	173,70	348,04	386,72	117,04	4,49

5 день	Завтрак												
120	Суп молочный с вермишелью	220	6,57	6,82	17,60	158,06	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65
7	Горячий бутерброд с сыром	50	5,58	8,32	13,19	149,96	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,04	1,30	20,00	125,00	90,00	14,00	0,13
	Кондитерское изделие (пряник)	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60
	Итого:	513	18,64	20,83	80,41	583,67	0,19	2,21	115,00	436,20	349,90	56,15	1,87
	2 неделя												
1 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев с маслом, сахаром	200/10/10	8,31	13,11	37,62	301,71	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40
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
424	Булочка "Домашняя"	50	4,8	8,35	20,3	175,55	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28
	Итого:	595	17,11	37,16	79,90	722,48	0,33	11,56	173,70	348,04	386,72	117,04	4,49

2 день		Завтрак												
177	Каша рисовая с яблоками	200	4,20	3,40	38,80	202,60	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06	
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	
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
	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	
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	555	10,10	19,32	72,33	503,60	0,13	13,75	122,60	225,63	170,82	57,30	2,97	
3 день		Завтрак												
181	Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	200/10/10	0,88	3,19	18,04	104,39	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25	
АКО	Булочка "Маковка"	1/90	7,29	4,68	58,68	306,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54	
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	
15	Сыр твердый	15	3,52	8,05	0,07	86,81	0,01	0,11	59	133,2	16,5	5,25	0,15	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:	535	11,77	23,17	88,90	611,21	0,21	0,51	109,06	178,55	98,34	25,25	1,82	

4 день														
Завтрак														
297	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	240	19,44	18,43	61,00	487,63	0,13	1,50	81,30	320,00	328,00	50,30	1,25	
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Кондитерское изделие (пряник)	1/43	2,41	2,15	32,04	157,15	0,02	0,00	3,00	9,00	27,00	6,00	0,60	
338	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,01	10,26	0,00	14,98	16,98	9,05	0,28	
	Итого:	583	22,25	20,98	114,82	737,10	0,16	11,86	94,30	348,93	380,22	69,75	2,99	
5 день														
Завтрак														
183	Каша гречневая молочная жидкая с маслом, сахаром	200/10/10	8,00	11,43	36,13	279,39	0,21	1,64	65,20	183,88	245,75	99,23	2,90	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
74	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	61,10	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	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:	590	19,20	23,61	103,18	702,17	0,45	5,04	169,20	282,31	451,20	139,02	6,73	

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

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