

«Согласовано»

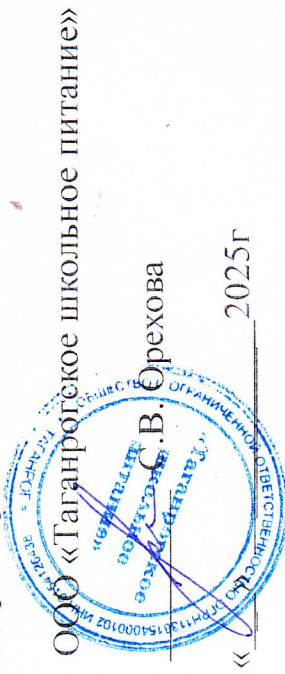
Директор

МОБУ СОШ № 16



« Утверждаю »

Директор



Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания
учащихся 5 – 11 классов
детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-
инвалидов
(возрастная категория: 12 лет и старше)
на январь – май 2025г.
стоимостью 149 рублей 94 копейки

г. Таганрог
2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	Ca	P	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	250	6,81	12,38	36,38		284,18	0,07	1,2	68,5	188,4	294,6	89,15	2,33			
424	Булка к чаю	90	8,74	15,02	52,70		380,98	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02			
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			
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:	550	15,63	34,65	101,19		779,17	0,07	1,3	158,5	198,15	308,84	93,55	3,23			
Обед																	
138	Суп картофельный с рисом	300	3,00	7,60	21,90		192,00	0,12	10,20	0,00	42,00	208,00	38,00	1,50			
294	Котлета рубленная куриная в соусе	100	10,60	28,12	2,90		307,08	0,05	4,71	5,30	31,43	159,37	25,97	0,58			
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74		228,22	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73			
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	32	2,43	0,29	15,90		75,94	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30			
	Итого:	832	22,65	43,43	86,42		851,16	0,41	17,74	45,30	119,77	603,87	215,14	7,47			
	Всего за день:	1382	38,28	78,08	187,61		1630,33	0,48	19,04	203,80	317,92	912,71	308,69	10,70			
2 день	Завтрак																
181	Каша манная молочная жидкая	250	6,94	12,18	48,14		329,94	0,04	0,00	0,00	15,00	22,50	6,25	0,25			
АКО	Булка "Ленинградская"	90	7,29	4,68	58,68		316,00	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			
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:	550	14,31	24,11	118,93		759,95	0,20	0,40	50,06	45,35	81,84	20,00	1,67			
Обед																	
133	Суп картофельный с вермишелью	300	3,60	7,92	23,52		181,50	0,06	21,63	0,00	56,50	192,00	27,00	0,80			
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			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,08		320,39	0,07	0,00	0,00	5,83	44,60	2,66	1,32			
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40		125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43		59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Итого:	825	25,55	35,33	126,98		929,73	0,38	23,16	26,99	104,74	354,36	61,43	8,68			
	Всего за день:	1375	39,86	59,44	245,91		1689,68	0,58	23,56	77,05	150,09	436,20	81,43	10,35			

3 день	Завтрак												
297	Каша гречневая с маслом сливочным, сахар	200	10,39	14,55	46,53	358,63	0,06	3,28	13,60	63,20	100,00	28,70	1,06
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	7,45	14,43	133,01	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02
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	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,48	0,00	11,76	53,28	0,01	10,01	0,00	13,50	15,40	8,06	0,20
	Итого:	575	12,93	22,00	84,70	592,84	0,07	13,39	63,60	84,05	126,64	41,16	2,14
	Обед												
101	Суп крестьянский с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50
487	Птица отварная	100	17,28	5,66	7,09	148,42	0,07	1,70	0,07	20,00	18,00	156,00	1,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	11,46	47,83	336,94	0,24	0,00	53,30	37,93	186,68	66,92	2,20
349	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	35	2,31	0,23	16,68	78,07	0,01	0,00	0,00	1,70	6,50	2,50	0,15
	Итого:	815	37,39	29,85	128,91	933,90	0,34	3,30	63,37	93,58	443,42	248,82	5,31
	Всего за день:	1390	50,32	51,85	213,61	1526,74	0,41	16,69	126,97	177,63	570,06	289,98	7,45
4 день	Завтрак												
173	Каша вязкая молочная из овсянных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	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"	90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78
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:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	300	9,37	8,26	26,70	218,62	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70
437	Птица тушенная в соусе	100	10,60	28,12	2,90	307,08	0,26	95,00	7900,00	24,00	272,00	1,00	14,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	7,42	33,74	228,22	0,25	0,00	48,00	31,67	252,42	168,62	5,68
342	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30
	Итого:	800	28,31	43,98	109,08	943,38	0,67	96,23	7990,70	83,27	623,31	186,67	21,54
	Всего за день:	1350	46,57	81,15	216,64	1781,23	0,98	97,42	8105,40	283,13	976,55	289,41	25,60

5 день		Завтрак												Обед											
120	Суп молочный с вермишелью	250	7,47	8,75	24,00	204,63	0,09	0,80	33,00	163,00	136,90	26,70	0,65												
АКО	Булка Российская	100	9,71	16,69	58,56	423,31	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49												
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0,00	53,75	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	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86												
	Итого:	565	20,66	29,87	94,54	729,61	0,13	3,84	102,00	321,35	245,54	42,95	2,36												
98	Суп с крупой	300	7,18	12,50	25,91	244,87	0,04	8,63	16,00	54,20	166,00	24,00	1,00												
437	Гуляш куриный	120	15,25	13,60	13,60	237,80	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31												
304	Каша рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	0,18	54,00	0,00	14,40	90,00	27,00	2,16												
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												
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30												
	Итого:	820	27,08	31,30	93,03	762,15	0,30	63,02	66,68	120,59	436,02	98,08	5,63												
	Всего за день:	1385	47,74	61,17	187,57	1491,76	0,43	66,86	168,68	441,94	681,56	141,03	7,99												
2 неделя																									
1 день		Завтрак												Обед											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,44	14,90	42,75	342,86	0,24	1,09	62,30	180,63	300,00	81,90	2,40												
424	Булочка "Домашняя"	90	8,74	15,02	52,7	380,98	0,07	0	2,4	11,88	42	16,44	0,78												
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												
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:	550	18,26	37,17	107,56	837,85	0,31	1,19	114,70	199,86	353,24	102,74	4,06												
Обед																									
133	Суп картофельный с вермишелью	300	15,95	6,43	21,94	209,41	0,13	1,13	32,70	16,90	68,90	4,40	0,70												
278	Тефтели куриные с соусом	120	11,84	16,15	12,55	242,91	0,09	1,80	0,05	87,80	45,00	322,50	4,05												
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,21	11,03	47,07	320,34	0,01	5,78	0,00	60,40	62,14	30,70	1,70												
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86												
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	12,43	59,33	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60												
	Итого:	825	37,90	33,84	125,39	957,59	0,28	8,81	42,75	176,95	210,38	371,90	7,91												
	Всего за день:	1375	56,16	71,01	232,95	1795,44	0,59	10,00	157,45	376,81	563,62	474,64	11,97												

