

Директор

МОБУ СОШ № 6

О.В. Муразян

2025г

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2025Г

г. Таганрог
2025г

1 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
311	Каша вязкая молочная рисовая	333,37	200/10/10	6,00	10,85	52,93	0,1	0,9	49,8	0,0	119,1	143,1	33,1	0,6
424	Булка "Домашняя"	238,1	75	5,46	9,39	32,94	0,0	0,0	40,0	0,0	8,4	22,0	3,9	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
	<u>Итого за завтрак:</u>	741,89	520	14,46	31,03	101,02	0,1	4,0	89,8	0,1	244,1	226,5	44,4	1,4

1 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	679,19	605	22,05	27,60	85,67	0,3	4,7	70,2	0,7	164,5	188,6	177,4	2,9

1 неделя 3 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- п	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
294	Котлета рубленая куриная	237,2	90	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	563,37	530	22,84	20,29	72,35	0,4	20,1	45,4	0,7	184,5	455,4	222,3	7,3

1 неделя 4 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	494,1	540	20,27	17,01	64,97	0,4	8,0	40,1	0,7	161,1	262,3	319,2	6,6

1 неделя 5 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша рисовая	210,2	150	3,70	5,40	36,70	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	61,0	16,3	0,5
52,45,т.24, ПП,79,78	Овощная закуска	71,1	60	1,14	5,34	4,62	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	610,61	540	19,82	22,31	82,51	0,2	6,8	30,2	0,6	120,6	102,0	104,9	1,7

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6
Среднее значение за завтрак	3089,16	2735	99,44	118,24	406,52
за5 дней:	617,83	547	19,89	23,65	81,30

2 неделя 1 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
22	Масло сливочное	66,1	10	0,10	7,25	0,13	0,0	0,0	0,0	0,1	2,4	3,0	0,0	0,0
23	Сыр	44,4	15	2,90	3,54	0,04	0,0	0,3	0,0	0,0	100,0	54,0	5,0	0,1
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	240,46	200/10/10	5,72	9,02	34,10	0,2	1,0	54,8	0,0	149,6	235,0	70,8	1,7
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
ако	Булка "Маковка"	225,3	75	2,43	0,30	14,64	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	636,18	520	11,15	20,11	63,89	0,3	4,1	54,9	0,7	341,7	318,9	87,5	2,4

2 неделя 2 день 7 - 11 лет

№ сб.ре- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
278	Тефтели куриные, соус сметанный с томатом	242,91	90/75	11,84	16,15	12,55	0,0	0,4	30,1	0,1	29,5	14,1	76,9	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	151,5	150	4,50	5,10	21,90	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ппп,79,78	Овощная закуска	36,59	60	0,79	1,99	3,88	0,1	12,6	0,0	0,0	37,0	58,8	44,1	1,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	31	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	562,11	606	19,41	23,51	68,22	0,4	15,8	70,2	0,8	182,6	310,1	273,2	7,3

2 неделя 3 день 12 лет и старше

№ сб.ре- р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
437	Гуляш куриный	198,2	100	12,70	11,30	11,30	0,0	0,4	30,1	0,0	29,5	14,1	76,9	0,6
309	Макаронные изделия отварные	201,9	150	5,10	7,50	28,50	0,2	0,0	40,0	0,1	26,4	210,4	140,5	4,7
52,45,т.24, ппп,79,78	Овощная закуска	43,56	60	0,86	1,32	7,06	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	574,77	542	20,94	20,39	76,75	0,4	7,5	70,2	0,7	166,6	263,3	256,2	6,3

2 неделя 4 день 7 - 11 лет														
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
290	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	124,5	100	12,10	7,25	2,70	0,0	0,9	0,0	0,0	24,0	13,0	140,0	0,9
171	Каша пшеничная рассыпчатая	266,9	150	6,84	9,19	39,23	0,2	0,0	40,0	0,0	28,5	140,0	50,2	1,7
52,45, т.24, ПП, 79, 78	Овощная закуска	78	60	1,44	4,56	7,80	0,0	4,3	0,0	0,0	21,0	12,0	27,0	0,4
АКО	Кофейный напиток черный	61,6	200	0,30	0,00	15,10	0,0	0,0	0,0	0,0	10,0	0,0	14,0	0,0
пр	Хлеб йодированный	71,19	30	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	602,19	540	22,96	21,27	79,74	0,3	5,2	40,1	0,6	159,0	187,5	240,5	3,2
2 неделя 5 день 7 - 11 лет														
№ сб.реп-р	Наименование блюда	ЭЦ, ккал	Выход, г	Химический состав			Наименование пищевых веществ, мг							
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
294	Котлета рубленая куриная, соус томатный	237,2	90/30	15,20	13,60	13,50	0,1	4,7	5,3	0,0	31,4	159,4	26,0	0,6
312	Пюре картофельное	137,2	150	3,06	4,80	20,44	0,2	10,3	0,0	0,0	15,0	9,3	17,0	0,3
376	Чай с сахаром	59,92	200	0,00	0,00	14,98	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,4	2,4	0,4
пр	Хлеб йодированный	71,19	32	2,28	0,27	14,91	0,1	0,0	0,1	0,6	75,5	22,5	9,3	0,2
	<u>Итого за завтрак:</u>	505,51	500	20,54	18,67	63,83	0,3	17,8	5,4	0,6	136,1	195,6	54,7	1,4

Среднее значение за завтрак за 5 дней:	2880,76	2708	95,00	103,95	352,43
	576,15	541,6	19,00	20,79	70,49

Среднее значение за период завтрак за 2 недели:	5969,92	5443	194,44	222,19	758,95
	597	544,3	19,44	22,22	75,90

Техник-технолог /Л.В. Серебрянская/

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий по ред. В.А. Тутельяна

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. В.Т. Лапшиной

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Ф.Л. Марчука

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447191

Владелец Муразян Оксана Викторовна

Действителен с 23.11.2024 по 23.11.2025