«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 23

_____ М.В.Крышнева

«___» _____2022г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ _ С.В. Орехова

«__» _____2022г

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания детей из малоимущих семей на январь - май 2022г. стоимостью 53 рубля

г. Таганрог
2022г

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	**1 день**												
138л	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	2,00	16,80	116,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	160,00	1,00
	Овощная закуска	30-100	0,69	0,00	4,41	19,59	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54
	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	14,34	82,83	8,91	1,13
508м	Каша рисовая	100	2,00	4,15	166,20	163,00	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,60
376м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***21,70***	***13,10***	***214,21***	***587,59***	***0,33***	***57,13***	***0,00***	***87,85***	***238,61***	***222,15***	***5,73***
	2 день												
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	116,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
	Овощная закуска	30-100	0,72	2,08	3,44	36,00	0,03	22,50	0,01	21,66	7,20	13,98	0,46
	Котлета рубленая из филе кур	50	4,00	5,90	4,20	84,90	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90
508л	Каша пшеничная	100	4,20	4,50	26,30	163,00	0,08	0,00	0,00	22,00	99,00	24,00	1,70
	Компот из свежих яблок и алычи	150	0,11	0,00	11,93	105,75	0,02	2,43	0,00	8,51	8,51	4,86	1,70
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***12,91***	***16,95***	***70,23***	***577,85***	***0,24***	***32,21***	***0,05***	***125,49***	***323,95***	***86,34***	***6,16***
	3 день												
133м	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	136,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
	Овощная закуска	30-100	0,72	2,08	3,44	36,00	0,03	22,50	0,01	21,66	7,20	13,98	0,46
437л	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
302м	Каша гречневая	100	5,79	1,52	26,27	141,68	0,20	0,00	0,00	10,05	137,25	92,05	3,09
376м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***22,60***	***16,09***	***82,55***	***575,08***	***0,48***	***24,86***	***39,28***	***87,71***	***282,79***	***253,29***	***6,67***

	4 день												
124л	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	112,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
	Овощная закуска	30-100	0,46	0,00	2,94	13,06	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54
279м	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309м	Макаронные изделия отварные	100	3,75	1,89	24,00	128,07	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
349м	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00	0,03	сл.	0,00	18,00	12,00	16,50	0,60
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***19,98***	***15,76***	***82,55***	***598,83***	***0,25***	***22,03***	***8,00***	***114,33***	***259,74***	***197,64***	***3,73***
	5 день												
139л	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
	Овощная закуска	30-100	0,49	3,50	2,80	36,70	0,01	2,91	0,00	17,20	26,02	7,94	2,91
443л	Плов	35/100	8,64	4,72	15,12	157,50	0,06	0,72	сл.	13,60	88,00	19,20	2,80
344м	Компот из яблок	150	0,15	0,00	26,85	106,50	0,02	2,10	0,00	10,50	3,00	3,00	0,75
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***16,56***	***12,99***	***76,43***	***505,70***	***0,24***	***9,73***	***0,00***	***88,50***	***313,32***	***68,24***	***8,26***
	6 день												
138л	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	120,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
	Овощная закуска	30-100	0,46	0,00	2,94	13,06	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54
428л	Колбаса вареная отварная	60	7,38	21,54	1,28	191,52	0,05	0,00	0,00	8,64	7,92	74,20	1,38
309м	Макаронные изделия отварные	100	3,75	1,89	24,00	128,07	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
	Кофейный напиток черный	200	2,94	1,99	11,98	59,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***18,81***	***28,09***	***68,66***	***583,55***	***0,25***	***10,53***	***18,00***	***69,62***	***248,20***	***134,44***	***4,73***
	7 день												
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	116,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
	Овощная закуска	30-100	0,95	4,11	6,00	32,93	0,01	5,55	0,00	20,54	23,87	23,87	0,78
	Котлета рубленая из филе кур	50	4,00	5,90	4,20	84,90	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90
508м	Каша рисовая	100	2,00	4,15	166,20	163,00	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,60
349м	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00	0,03	сл.	0,00	18,00	12,00	16,50	0,60
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***11,28***	***18,63***	***224,31***	***562,03***	***0,30***	***57,83***	***0,04***	***123,86***	***320,11***	***106,37***	***5,28***

	8 день												
138л	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	2,00	16,80	116,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	160,00	1,00
	Овощная закуска	30-100	0,44	1,32	21,30	22,50	0,04	0,00	0,00	32,00	23,00	39,00	0,95
437л	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
	Каша пшеничная	100	2,00	4,15	16,20	163,00	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,60
376м	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,99	43,50	0,00	0,08	0,00	3,71	6,18	3,30	0,65
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***18,53***	***17,96***	***87,35***	***548,40***	***0,39***	***54,18***	***0,00***	***115,51***	***181,58***	***362,40***	***5,60***
	9 день												
139л	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
	Овощная закуска	30-100	0,52	0,80	4,28	26,80	0,02	1,72	0,80	12,80	13,60	21,20	0,24
	Печень, тушенная в соусе	40/40	10,66	7,06	3,05	192,50	0,16	19,82	0,02	20,50	196,50	13,50	10,81
302м	Каша гречневая	100	5,79	1,52	26,27	141,68	0,20	0,00	0,00	10,05	137,25	92,05	3,09
376м	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,99	43,50	0,00	0,08	0,00	3,71	6,18	3,30	0,65
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***24,30***	***14,17***	***74,25***	***609,48***	***0,53***	***25,62***	***0,82***	***94,26***	***549,83***	***168,15***	***16,59***
	10 день												
124л	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	112,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
	Овощная закуска	30-100	0,70	5,00	4,00	52,40	0,02	4,16	0,00	24,57	37,17	11,34	4,16
462л	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309м	Макаронные изделия отварные	100	3,75	1,89	24,00	128,07	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
349м	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00	0,03	сл.	0,00	18,00	12,00	16,50	0,60
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		***20,22***	***20,76***	***83,61***	***638,17***	***0,26***	***22,36***	***8,00***	***126,24***	***280,47***	***192,54***	***7,35***

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская