

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23



« Утверждаю »

Директор



Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания детей 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на сентябрь – декабрь 2022г.
стоимостью 65 рублей 54 копейки

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 неделя														
	1 день													
	Завтрак													
	Булочка "Школьная с крошкой"	1/60	9,24	18,34	17,5	220,26	0,11	0,09	0	14,88	71,75	14,7	0,98	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:		9,31	18,36	29,48	280,26	0,11	0,19	0	19,83	79,99	19,1	1,84	
	Обед													
133	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	
234	Котлета рыбная	65	7,98	9,76	9,63	158,60	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31	
304	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	203,55	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37	
349	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,90	110,27	0,03	сл.	0,00	16,00	10,70	14,70	0,53	
	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:		15,65	16,20	94,76	679,82	0,30	1,65	79,95	88,57	325,11	82,29	3,67	
	Всего за день:		31,41	33,10	311,72	941,66	0,51	46,55	39,27	89,32	357,32	80,37	6,56	
	2 день													
	Завтрак													
	Пирожок "Волгодонской" с повидлом	1/60	6,90	4,04	18,30	165,00	0,06	0,00	0,00	7,75	10,60	4,95	0,85	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,78	54,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:		6,96	4,06	29,08	219,00	0,06	0,10	0,00	12,70	18,84	9,35	1,71	
	Обед													
110	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	
294	Котлета рубленая из филе кур	60	4,80	7,08	5,04	133,88	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90	
508	Каша пшеничная	150	6,30	6,75	39,45	244,50	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	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	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		15,05	18,32	80,83	626,58	0,23	7,38	0,04	111,27	365,98	83,90	5,71	
	Всего за день:		26,84	21,20	110,27	797,77	0,29	7,48	0,04	123,97	384,82	93,25	7,42	

	2 день																		
	Завтрак																		
	Пирожок "Волгодонской" с повидлом	1/60	6,90	4,04	18,30	165,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,75	10,60	4,95	0,85					
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,78	54,00	0,00	0,10	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86					
	Итого:		6,96	4,06	29,08	219,00	0,06	0,10	0,00		12,70	18,84	9,35	1,71					
	Обед																		
110	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					
294	Котлета рубленая из филе кур	60	4,80	7,08	5,04	133,88	0,03	0,40	0,04		29,92	55,14	15,00	0,90					
508	Каша пшеничная	150	6,30	6,75	39,45	244,50	0,12	0,00	0,00		33,00	148,50	36,00	2,55					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	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	0,00	0,00		6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого:		15,05	18,32	80,83	626,58	0,23	7,38	0,04		111,27	365,98	83,90	5,71					
	Всего за день:		13,56	22,68	254,80	656,65	0,36	60,73	0,04		139,36	340,49	116,56	7,03					
	3 день																		
	Завтрак																		
426	Булка Ленинградская	1/85	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16		0,04		21,30	28,20	1,36	76,80					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86					
	Итого:		6,67	14,38	53,11	380,00	0,16	0,10	0,04		26,25	36,44	5,76	77,66					
	Обед																		
133	Суп 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					
437	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.		23,90	21,30	127,70	0,80					
304	Каша рисовая	140	2,39	3,89	24,80	189,98	0,02	0,00	0,00		4,13	55,58	18,00	0,37					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86					
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,24	47,60	0,04				4,60	17,40	6,60	0,40					
	Итого:		17,74	16,29	73,02	545,58	0,21	9,20	0,00		74,58	132,52	316,70	3,43					
	Всего за день:		28,65	33,51	149,73	1000,80	0,50	9,20	0,04		140,75	264,34	350,76	82,94					

4 день															
Завтрак															
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/20	1,90	3,90	15,40	101,05	0,10	28,50	0,00	7,60	47,50	14,30	1,10		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:		1,97	3,92	27,38	161,05	0,10	28,60	0,00	12,55	55,74	18,70	1,96		
Обед															
139	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		
261	Печень, тушенная в соусе	40/50	13,33	8,83	3,81	240,63	0,16	19,82	0,02	20,50	196,50	13,50	10,81		
302	Каша гречневая	100	5,41	1,42	24,51	132,23	0,03		0,00	15,07	205,88	138,08	4,63		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	11,55	59,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:		25,71	15,00	69,65	625,96	0,34	23,92	0,02	87,72	606,92	194,08	18,10		
	Всего за день:		25,44	19,53	104,16	809,09	0,61	52,52	8,82	96,99	518,49	94,98	15,89		

5 день															
Завтрак															
	Булочка "Маковка"	1/70	11,52	7,32	92,18	295,72	0,14	0,11	0,00	18,40	88,70	22,72	1,51		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:		11,59	7,34	104,16	355,72	0,14	0,21	0,00	23,35	96,94	27,12	2,37		
Обед															
124	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		
462	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		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	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:		20,91	18,41	70,49	593,15	0,21	18,30	8,00	88,62	239,54	169,10	3,45		
	Всего за день:		31,01	23,46	170,00	909,11	0,37	18,51	12,00	113,51	342,98	195,65	5,90		

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

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. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская