

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

М.В. Крышнев

М.В. Крышнев

«01» 09

2021г



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2021г



Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания обучающихся школ
для 1-4 классов
на сентябрь-декабрь 2021г
стоимостью 56 рублей 64 копейки

г. Таганрог
2021г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 недел:														
14м	Сыр	10	0,15	10,80	0,20	36,00	0,00	0,00	0,08	3,60	4,50	0,00	0,00	
243м	Сосиски отварные, масло сливочное	60/3	6,66	14,30	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14	
302м	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63	
377м	Чай с лимоном	29	0,06	0,01	12,19	60,00		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		17,84	27,66	66,61	534,42	0,37	2,90	0,08	48,32	329,66	162,22	7,27	
2 День														
290м	Филе куриное в сметанном соусе	50/50	13,88	19,75	3,88	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90	
304м	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	16,08	84,15	27,66	0,63	
692л	кофейный напиток с молоком сгущенным	200			11,98	148,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		19,96	22,74	69,72	661,95	0,13	1,00	12,03	51,93	258,49	54,96	2,99	
3 День														
223м	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	61,64	15,48	39,20	373,30	0,08	0,66	91,00	273,82	301,22	37,18	0,90	
14м	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	0,05	2,40	3,00	0,00	0,00	
376м	Чай с сахаром	200			11,98	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		64,02	22,95	65,17	563,32	0,13	0,76	91,05	288,07	338,56	51,48	2,36	

4 День													
462л	Тефтели из филе куриного, соус	75/38	14,30	12,75	12,75	226,12	0,06	1,13	сл.	29,88	42,60	159,63	1,00
310м	Картофель отварной	150	2,29	3,46	18,41	142,35	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
377м	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,19	60,00		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		18,93	16,49	57,21	494,77	0,23	20,83	0,00	56,24	142,26	198,23	66,28
5 День													
437л	Гуляш	45/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
508л	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
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
376м	Чай с сахаром	200			11,98	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		22,88	13,92	79,09	532,80	0,24	11,00	0,03	84,85	333,84	72,30	7,11
6 День													
14м	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,20	98,60	0,00	0,00	0,08	3,60	4,50	0,00	0,00
243м	Сосиски отварные,масло сливочное	60/3	6,66	14,30	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14
309м	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
692л	кофейный напиток с молоком стученным	180			11,98	133,20	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		14,72	28,21	62,99	649,81	0,16	0,10	12,08	41,96	167,74	31,53	3,43
7 День													
210м	Омлет натуральный	110/5	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04
376м	Чай с сахаром	200			11,98	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
424м	Булочка " Домашняя"	50	3,64	6,25	22,00	159,00	0,06		2,00	9,90	35,00	13,70	0,65
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		16,70	25,72	49,88	507,30	0,19	0,30	253,00	101,47	243,94	40,48	4,15
8 День													

291м	Плов из филе куриного	200	19,40	19,00	43,40	429,60	0,10	1,92	0,05	93,60	344,00	48,00	4,32
382м	Какао с молоком сгущенным	200	5,71	4,80	20,82	187,00	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	39,66
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		27,39	24,07	78,08	682,90	0,19	3,00	18,11	319,06	545,20	91,60	44,58
	9 день												
294м	Котлета рубленая из филе куриного, масло сливочное	65/3	5,19	11,27	5,53	127,77	0,05	0,52	0,06	38,90	71,70	19,50	1,17
310м	Картофель отварной	150	2,29	3,46	18,41	166,50	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
377м	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,19	60,00		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		9,82	15,01	49,99	420,57	0,22	20,22	0,06	65,26	171,36	58,10	66,45
	10 день												
174м	Каша рисовая молочная	220	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63
15м	Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,13	0,05	176,00	100,00	7,00	0,20
376м	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Чай с сахаром	200			11,98	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		13,32	17,42	88,57	561,90	0,15	11,19	54,85	334,82	302,78	66,76	4,49

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 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.