

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 23

Мотомашкина М.В. Крышинева



«18» 2021г

« Утверждаю »

Директор



ООО «Таганрогское школьное питание»

 С.В. Орехова

«10» 2021г

Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания обучающихся

для 1 - 4 классов
с 18 октября по 30 декабря 2021г.
стоимостью 65 рублей 54 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	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1. неделя														
138л	Суп картофельный с рисом	200/1	2,00	2,40	14,60	90,50	0,08	6,60		28,80	159,20	24,00	0,80	
	Овощная закуска	30-100	0,88		5,52	24,50	0,01	5,10		16,88	23,12	21,92	0,72	
	Сосиски отварные, масло	60/3	6,68	16,48	1,00	179,40	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14	
243м	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63	
344м	Компот из алычи	200	0,40	0,13	30,90	140,00	0,02	2,00		18,97	8,90	5,62	0,30	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		20,93	21,56	105,28	718,32	0,48	13,70	0,00	101,62	506,60	208,52	8,19	
2. неделя														
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/1	1,60	4,20	10,50	84,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80	
	Овощная закуска	30-100	0,59	0,90	4,82	30,15	0,03	1,94	0,90	14,40	15,30	23,85	0,27	
290м	Филе куриное в сметанном соусе	40/40	11,10	15,80	3,10	198,40	0,03	0,70	0,02	19,20	112,00	10,40	0,72	
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	
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	0,04	сл.	0,00	24,00	16,00	22,00	0,80	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		22,47	27,92	103,13	753,25	0,30	9,52	0,92	134,00	445,90	120,75	5,74	
3. неделя														
139л	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20	
	Овощная закуска	30-100	0,84	6,00	4,80	62,88	0,03	22,50	0,01	21,66	7,20	13,98	0,46	
261м	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,32	8,82	3,81	240,60	0,20	24,77	0,02	25,62	245,57	16,83	13,51	
304м	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	16,08	84,15	27,66	0,63	
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,20	92,00	0,02	3,24		11,34	11,34	6,48	2,27	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		26,14	22,49	98,47	800,13	0,44	54,51	12,03	121,90	544,56	103,05	18,67	

4 день													
140л	Суп картофельный с вермишелью	200/1	2,30	2,00	16,80	96,00	0,06	5,20	0,00	29,60	160,00	24,00	0,60
	Овощная закуска	30-100	0,66		4,14	20,80	0,01	3,83		12,66	16,44	16,44	0,54
279м	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	180,90		0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
310м	Картофель отварной	150	2,29	3,46	18,41	142,35	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
342м	Компот из свежих яблок и алычи	200	0,15	0,15	15,90	141,00	0,01	4,00		6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		19,12	16,08	79,31	652,45	0,30	30,73	0,00	91,17	292,02	205,10	67,24
5 день													
124л	Щи из свежей капусты с картофелем	200/1	1,60	3,40	8,00	70,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
437л	Овощная закуска	30-100	3,00	5,94	0,90	53,40	0,01	3,83		12,66	16,44	16,44	0,54
	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309м	Вермишель отварная	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
344м	Компот из алычи	200	0,60		31,40	140,00	0,04	сл.	0,00	24,00	16,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		24,55	22,65	100,35	659,31	0,29	22,03	12,00	124,17	278,94	205,87	4,21
6 день													
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/1	1,60	4,20	10,50	84,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
243м	Овощная закуска	30-100	1,25	2,30	5,35	47,00	0,01	18,30	0,00	29,00	20,00	10,00	0,40
309м	Сосиски отварные	60	6,66	14,30	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14
	Макаронные отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	92,00	0,02	3,60		12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		18,32	24,09	84,84	646,91	0,22	28,78	12,00	111,51	315,60	62,93	6,29
7 день													
138л	Суп картофельный с рисом	200/1	2,00	2,40	14,60	90,50	0,08	6,60		28,80	159,20	24,00	0,80
234м	Овощная закуска	30-100	1,10		6,90	30,60	0,01	6,38		21,10	27,40	27,40	0,90
310м	Биточки рыбные, соус сметанный	50/30	10,43	3,93	12,35	127,02	0,10	0,26	5,28	35,74	151,03	38,08	0,66
344м	Картофель отварной	150	2,29	3,46	18,41	166,50	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
	Компот из свежих яблок	200	0,20		35,80	142,00	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		18,30	10,06	101,92	628,02	0,38	32,84	5,28	118,25	431,51	126,84	67,74

8 день													
139л	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20
	Овощная закуска	30-100	0,56	4,00	3,20	41,92	0,02	15,00	0,01	14,44	4,80	9,32	0,30
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
344м	Компот из алычи	200	0,60		31,40	140,00	0,04	сл.	0,00	24,00	16,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		27,84	27,77	109,66	816,52	0,31	20,92	0,06	179,24	561,10	117,42	7,22
9 день													
133м	Суп с вермишелью	200/1	10,63	2,29	11,62	109,63	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
	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
294м	Котлета рубленая из филе куриного, масло сливочное	65/5	5,19	11,27	5,53	160,77	0,05	0,52	0,06	38,90	71,70	19,50	1,17
302м	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
349м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60		31,40	124,00	0,04	сл.	0,00	24,00	16,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		27,91	16,91	106,09	705,12	0,61	3,60	40,13	117,92	415,98	215,94	8,30
10 день													
124л	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	70,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
	Овощная закуска	30-100	1,51	4,79	8,19	83,16	0,02	4,16	0,00	24,57	37,17	11,34	4,16
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
309м	Вермишель отварная	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
344м	Компот из алычи	200	0,60		31,40	140,00	0,04	сл.	0,00	24,00	16,00	22,00	0,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		25,92	24,05	110,19	783,19	0,31	22,59	12,00	142,06	320,97	232,70	8,03

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.,
 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. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за обед		7163,22 ккал
Среднее значение за обед	705-822 ккал	716,32 ккал
Выполнение СанПин 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	30,50%

Технолог  Л.В. Серебрянская