

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 23

*М.В. Крышнев* М.В. Крышнев

«01»

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



<b>4 день</b>													
140л	Суп картофельный с вермишел	200	2,30	2,00	16,80	96,00	0,06	5,20	0,00	29,60	160,00	24,00	0,60
279м	Тефтели из филе куриного, соу	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
310м	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
342м	Компот из свежих яблок и алычи	180	0,14	0,14	14,31	126,90	0,01	3,60		5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>18,45</b>	<b>16,07</b>	<b>73,58</b>	<b>583,98</b>	<b>0,29</b>	<b>26,50</b>	<b>0,00</b>	<b>77,87</b>	<b>275,14</b>	<b>188,30</b>	<b>66,61</b>
<b>5 день</b>													
124л	Щи из свежей капусты с	200	1,60	3,40	8,00	70,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
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
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	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>21,55</b>	<b>16,71</b>	<b>99,45</b>	<b>600,81</b>	<b>0,28</b>	<b>18,20</b>	<b>12,00</b>	<b>111,51</b>	<b>262,50</b>	<b>189,43</b>	<b>3,67</b>
<b>6 день</b>													
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	84,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
243м	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
309м	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
	Сок фруктовый	180	0,81	0,16	16,36	82,80	0,02	3,24		11,34	11,34	6,48	2,27
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>16,98</b>	<b>21,77</b>	<b>77,67</b>	<b>585,61</b>	<b>0,21</b>	<b>10,12</b>	<b>12,00</b>	<b>81,25</b>	<b>294,34</b>	<b>52,21</b>	<b>5,64</b>
<b>7 день</b>													
138л	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	90,50	0,08	6,60		28,80	159,20	24,00	0,80
234м	Биточки рыбные, соус сметанн	50/30	10,43	3,93	12,35	127,02	0,10	0,26	5,28	35,74	151,03	38,08	0,66
310м	Картофель отварной	150	2,29	3,46	18,41	166,50	0,12	16,80		11,71	63,78	23,46	63,78
344м	Компот из алычи	180	0,36	0,12	27,80	126,00	0,02	1,80		15,36	8,00	5,06	0,27
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>17,36</b>	<b>10,18</b>	<b>87,02</b>	<b>576,32</b>	<b>0,37</b>	<b>25,46</b>	<b>5,28</b>	<b>98,51</b>	<b>408,11</b>	<b>100,50</b>	<b>66,11</b>
<b>8 день</b>													
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



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
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
	<b>Итого:</b>		<b>26,68</b>	<b>23,77</b>	<b>87,04</b>	<b>687,50</b>	<b>0,25</b>	<b>6,02</b>	<b>0,05</b>	<b>145,75</b>	<b>548,54</b>	<b>90,50</b>	<b>6,98</b>
	<b>9 день</b>												
133м	Суп с вермишелью	200	10,63	2,29	11,62	109,63	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
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
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	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>27,39</b>	<b>16,11</b>	<b>101,81</b>	<b>640,22</b>	<b>0,59</b>	<b>1,88</b>	<b>39,33</b>	<b>105,12</b>	<b>402,38</b>	<b>194,74</b>	<b>8,06</b>

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				
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	180	0,36	0,12	27,80	126,00	0,02	1,80		15,36	8,00	5,06	0,27				
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	13,86	55,25	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60				
	<b>Итого:</b>		<b>24,17</b>	<b>19,38</b>	<b>98,40</b>	<b>669,88</b>	<b>0,27</b>	<b>20,23</b>	<b>12,00</b>	<b>108,85</b>	<b>275,80</b>	<b>204,42</b>	<b>3,34</b>				

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. Лапиной 2004г.