

«Согласовано»

Директор

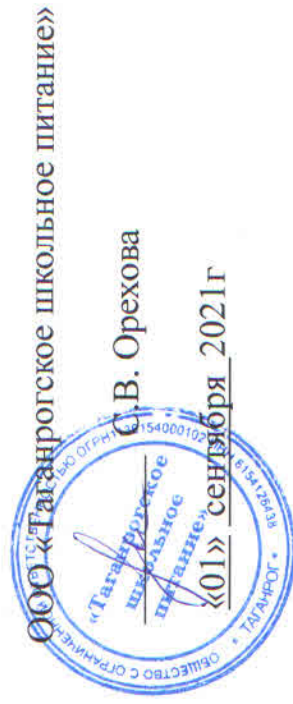
МОБУ СОШ № 23



М.В. Крышнев

« Утверждаю »

Директор



С.В. Орехова

Примерное десятидневное меню

бесплатного горячего питания для учащихся школ

(дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)

на сентябрь-декабрь 2021г.

стоимостью 51 рубль 91 копейка

г. Таганрог

2021г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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 неделя														
1 день														
Завтрак														
	Булочка «Школьная с крошкой»	1/60	9,24	18,34	17,5	220,26	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98	
685	Чай с сахаром	160	0,15	-	11,25	46,4	0	0	0	12	8	6	0,8	
	Итого завтрак:		9,39	18,34	28,75	266,66	0,09	0,07	0	21,9	65,4	20,7	1,78	

Обед														
147	Суп с вермишелью	200	2	2,4	14,6	96	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64	
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13	
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6	
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8	
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5	
	Итого обед:		21,84	13,57	70,56	506,3	0,29	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57	
	Всего за день		31,23	31,91	99,31	772,96	0,38	5,27	26	177,34	363,93	62,91	4,97	

2 день														
Завтрак														
	Пирожок «Волгодонской» с повидлом	1/60	6,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,6	4,95	0,85	
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	12	8	6	0,8	
	Итого завтрак:		7,05	4,04	29,55	195,50	0,06	0	0,00	19,75	18,6	10,95	1,65	
Обед														
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8	
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сп.	8,99	11,04	57,58	0,68	
508	Каша пшеничная	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6	
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6	
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5	
	Итого обед:		17,11	16,90	63,8	452,8	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6	
	Всего за день		24,16	20,94	93,35	648,3	0,38	52,92	0,02	173,26	358,12	96,02	6,25	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	Завтрак												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/20	5,5	9,7	9,1	148,3	0,1	0	0	13,6	60,8	10,5	0,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		5,65	9,7	20,35	191,8	0,1	0,0	0,0	22,6	66,8	15	1,4
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша гречневая	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		13,75	15,56	78,65	480,16	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,18
	Всего за день		19,40	25,26	99,00	671,96	0,44	4,05	0	104,59	348,54	203,08	6,58

4 день	Завтрак												
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/16	1,9	3,9	15,4	101,05	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		2,05	3,9	26,65	159,05	0,09	0,07	0	20,9	63,4	19,5	1,58
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		14,15	19,71	69,95	496,47	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25
	Всего за день		16,2	23,61	96,60	655,52	0,3	5,73	0	121,44	177,31	276,3	4,83

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	Завтрак												
685	Булочка «Маковка»	1/55	6,9	4,4	55,4	177,65	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	52,2	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		7,08	4,4	68,9	229,85	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
443	Плов	35/100	8,64	4,72	15,12	157,5	0,06	0,72	Сл.	13,6	88	19,2	2,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		17,09	9,58	67,97	378,8	0,28	14,56	0,03	91,6	306,44	237,7	5,36
	Всего за день		24,17	13,98	136,87	608,65	0,38	46,36	0,03	107,65	365,49	257,4	7,38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2	Завтрак												
685	Булочка «Школьная с крошкой»	1/60	9,24	18,34	17,5	220,26	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
	Чай с сахаром	160	0,15	-	11,25	46,4	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		9,39	18,34	28,75	266,66	0,09	0,07	0	21,9	65,4	20,7	1,78
	Обед												
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
428	Колбаса вареная отварная	50	6,15	17,95	1,07	159,6	0,04	0	0	7,2	6,6	61,8	1,15
516	Макаронные отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
692	Кофейный напиток	150	0,2	-	15	44,25	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		15,15	24,81	77,97	466,62	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57
	Всего за день		24,54	43,15	106,72	733,28	0,24	5,27	26	177,34	363,93	62,91	4,97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день	Завтрак												
	Пирожок «Волгодонской» с повидлом	1/60	6,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,6	4,95	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		7,05	4,04	29,55	195,50	0,06	0	0,00	19,75	18,6	10,95	1,65
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		11,05	14,61	65,95	503,96	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6
	Всего за день		18,1	18,65	95,50	699,46	0,4	52,92	0,02	172,66	352,03	104,92	5,62

8 день	Завтрак												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/29	5,5	9,7	9,1	148,3	0,1	0	0	13,6	60,8	10,5	0,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		5,65	9,7	20,35	191,80	0,1	0,0	0,0	22,6	66,8	15	1,4
	Обед												
140	Суп картофельный с вермишелью	200	5	4,5	17,8	96	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сл.	8,99	11,04	57,58	0,68
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	163	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с молоком стуженным	150	0,15	-	11,25	65,25	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		22,81	19,95	79,7	485,75	0,34	4,05	0	78,5	279,2	183,5	4,95
	Всего за день:		28,46	29,65	100,05	677,55	0,44	4,05	0,0	101,1	346	198,5	6,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	Завтрак												
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/16	1,9	3,9	15,4	101,05	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		2,05	3,9	26,65	159,05	0,09	0,07	0	20,9	63,4	19,5	1,58
	Обед												
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
261	Печень, тушенная в соусе	40/40	10,66	7,06	3,05	128,00	0,08	0,01	Сл.	8,5	54,48	10,5	0,65
508	Каша гречневая	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		23,46	18,82	84,45	532,30	0,37	5,67	0,03	107,84	277,79	244,5	5,35
	Всего за день:		25,51	22,72	111,10	691,35	0,47	37,47	0,03	123,89	336,84	264,2	7,37

10 день	Завтрак												
	Булочка «Маковка»	1/55	6,9	4,4	55,4	177,65	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	52,2	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		7,08	4,4	68,9	229,85	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Вермишель отварная	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		14,15	19,71	69,95	496,47	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25
	Всего за день:		21,23	24,11	138,85	726,32	0,25	14,59	0,00	95,7	316,8	70,2	6,38

Технолог  /Серебрянская Л.В./

Основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчук 1996г