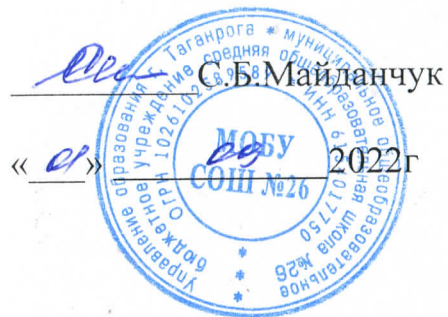


«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 26



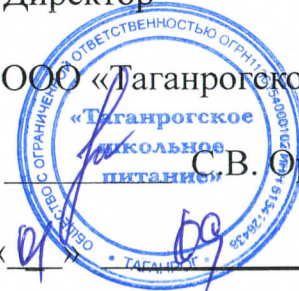
« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

« *и* » 2022г



Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на сентябрь – декабрь 2022г.
стоимостью 12 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 | Р | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

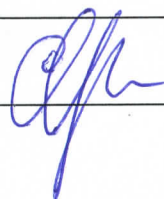
| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 5 день | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 2 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |

| 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 |

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. Лапшиной 2004г.

Технолог



Л.В. Серебрянская