

«Согласовано»

Директор  
МОБУ СОШ № 26

  
С.Б.Майданук  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2022г  


« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

  
С.В.Орехова  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2022г  


Примерное десятидневное меню  
бесплатного горячего питания  
детей 5 – 11 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов  
на сентябрь – декабрь 2022г.  
стоимостью 65 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>9,31</b>	<b>18,36</b>	<b>29,48</b>	<b>280,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>19,83</b>	<b>79,99</b>	<b>19,1</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>													
133	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	136,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
234	Котлета рыбная	65	7,98	9,76	9,63	158,60	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	203,55	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
349	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,90	110,27	0,03	сл.	0,00	16,00	10,70	14,70	0,53
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>15,65</b>	<b>16,20</b>	<b>94,76</b>	<b>679,82</b>	<b>0,30</b>	<b>1,65</b>	<b>79,95</b>	<b>88,57</b>	<b>325,11</b>	<b>82,29</b>	<b>3,67</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>31,41</b>	<b>33,10</b>	<b>311,72</b>	<b>941,66</b>	<b>0,51</b>	<b>46,55</b>	<b>39,27</b>	<b>89,32</b>	<b>357,32</b>	<b>80,37</b>	<b>6,56</b>
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>6,96</b>	<b>4,06</b>	<b>29,08</b>	<b>219,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>18,84</b>	<b>9,35</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	116,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
294	Котлета рубленая из филе кур	60	4,80	7,08	5,04	133,88	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90
508	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
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>15,05</b>	<b>18,32</b>	<b>80,83</b>	<b>626,58</b>	<b>0,23</b>	<b>7,38</b>	<b>0,04</b>	<b>111,27</b>	<b>365,98</b>	<b>83,90</b>	<b>5,71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>26,84</b>	<b>21,20</b>	<b>110,27</b>	<b>797,77</b>	<b>0,29</b>	<b>7,48</b>	<b>0,04</b>	<b>123,97</b>	<b>384,82</b>	<b>93,25</b>	<b>7,42</b>

<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>6,67</b>	<b>14,38</b>	<b>53,11</b>	<b>380,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>26,25</b>	<b>36,44</b>	<b>5,76</b>	<b>77,66</b>
<b>Обед</b>													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	136,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
443	Плов	150	8,64	4,72	15,12	174,96	0,06	0,72	сл.	13,60	88,00	19,20	2,80
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>13,29</b>	<b>7,01</b>	<b>57,76</b>	<b>442,36</b>	<b>0,26</b>	<b>2,18</b>	<b>39,27</b>	<b>45,70</b>	<b>205,04</b>	<b>38,76</b>	<b>5,12</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>19,96</b>	<b>21,39</b>	<b>110,87</b>	<b>806,70</b>	<b>0,42</b>	<b>2,28</b>	<b>39,31</b>	<b>71,95</b>	<b>241,48</b>	<b>44,52</b>	<b>82,78</b>
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>1,97</b>	<b>3,92</b>	<b>27,38</b>	<b>161,05</b>	<b>0,10</b>	<b>28,60</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>55,74</b>	<b>18,70</b>	<b>1,96</b>
<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	112,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
279	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>20,91</b>	<b>18,41</b>	<b>70,49</b>	<b>593,15</b>	<b>0,21</b>	<b>18,30</b>	<b>8,00</b>	<b>88,62</b>	<b>239,54</b>	<b>169,10</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>22,24</b>	<b>20,27</b>	<b>102,62</b>	<b>748,24</b>	<b>0,31</b>	<b>46,90</b>	<b>8,00</b>	<b>101,17</b>	<b>295,28</b>	<b>187,80</b>	<b>5,41</b>

	<b>5 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	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
	<b>Итого:</b>		<b>11,59</b>	<b>7,34</b>	<b>104,16</b>	<b>355,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>23,35</b>	<b>96,94</b>	<b>27,12</b>	<b>2,37</b>
	<b>Обед</b>												
139	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
261	Печень, тушенная в соусе	40/50	13,33	8,83	3,81	240,63	0,16	19,82	0,02	20,50	196,50	13,50	10,81
302	Каша гречневая	100	5,41	1,42	24,51	132,23	0,03		0,00	15,07	205,88	138,08	4,63
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>26,09</b>	<b>15,04</b>	<b>71,96</b>	<b>637,86</b>	<b>0,34</b>	<b>23,92</b>	<b>0,02</b>	<b>87,72</b>	<b>606,92</b>	<b>194,08</b>	<b>18,10</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>36,70</b>	<b>23,24</b>	<b>178,71</b>	<b>1016,44</b>	<b>0,53</b>	<b>24,13</b>	<b>12,02</b>	<b>106,36</b>	<b>539,13</b>	<b>89,70</b>	<b>16,57</b>
<b>2 неделя</b>	<b>1 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	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
	<b>Итого:</b>		<b>9,31</b>	<b>18,36</b>	<b>29,48</b>	<b>280,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>0</b>	<b>19,83</b>	<b>79,99</b>	<b>19,1</b>	<b>1,84</b>
	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	120,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
279	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	125	4,88	2,46	31,20	166,49	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>20,67</b>	<b>15,35</b>	<b>81,84</b>	<b>599,29</b>	<b>0,24</b>	<b>7,60</b>	<b>8,00</b>	<b>72,22</b>	<b>245,14</b>	<b>171,50</b>	<b>3,61</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>26,12</b>	<b>46,81</b>	<b>94,22</b>	<b>861,23</b>	<b>0,34</b>	<b>6,89</b>	<b>8,00</b>	<b>75,64</b>	<b>307,40</b>	<b>135,45</b>	<b>5,93</b>

<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
	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
	<b>Итого:</b>		<b>6,96</b>	<b>4,06</b>	<b>29,08</b>	<b>219,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>18,84</b>	<b>9,35</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	116,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
294	Котлета рубленая из филе кур	60	4,80	7,08	5,04	133,88	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90
508	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
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>15,05</b>	<b>18,32</b>	<b>80,83</b>	<b>626,58</b>	<b>0,23</b>	<b>7,38</b>	<b>0,04</b>	<b>111,27</b>	<b>365,98</b>	<b>83,90</b>	<b>5,71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>13,56</b>	<b>22,68</b>	<b>254,80</b>	<b>656,65</b>	<b>0,36</b>	<b>60,73</b>	<b>0,04</b>	<b>139,36</b>	<b>340,49</b>	<b>116,56</b>	<b>7,03</b>
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>		<b>6,67</b>	<b>14,38</b>	<b>53,11</b>	<b>380,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>26,25</b>	<b>36,44</b>	<b>5,76</b>	<b>77,66</b>
<b>Обед</b>													
133	Суп с вермишелью	200	2,32	2,00	16,80	116,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	160,00	1,00
437	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
304	Каша рисовая	140	2,39	3,89	24,80	189,98	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
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
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,24	47,60	0,04			4,60	17,40	6,60	0,40
	<b>Итого:</b>		<b>17,74</b>	<b>16,29</b>	<b>73,02</b>	<b>545,58</b>	<b>0,21</b>	<b>9,20</b>	<b>0,00</b>	<b>74,58</b>	<b>132,52</b>	<b>316,70</b>	<b>3,43</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>28,65</b>	<b>33,51</b>	<b>149,73</b>	<b>1000,80</b>	<b>0,50</b>	<b>9,20</b>	<b>0,04</b>	<b>140,75</b>	<b>264,34</b>	<b>350,76</b>	<b>82,94</b>

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
	<b>Итого:</b>		<b>1,97</b>	<b>3,92</b>	<b>27,38</b>	<b>161,05</b>	<b>0,10</b>	<b>28,60</b>	<b>0,00</b>	<b>12,55</b>	<b>55,74</b>	<b>18,70</b>	<b>1,96</b>
Обед													
139	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
261	Печень, тушенная в соусе	40/50	13,33	8,83	3,81	240,63	0,16	19,82	0,02	20,50	196,50	13,50	10,81
302	Каша гречневая	100	5,41	1,42	24,51	132,23	0,03		0,00	15,07	205,88	138,08	4,63
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
	Хлеб йодированный	25	1,90	0,23	11,55	59,50	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>25,71</b>	<b>15,00</b>	<b>69,65</b>	<b>625,96</b>	<b>0,34</b>	<b>23,92</b>	<b>0,02</b>	<b>87,72</b>	<b>606,92</b>	<b>194,08</b>	<b>18,10</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>25,44</b>	<b>19,53</b>	<b>104,16</b>	<b>809,09</b>	<b>0,61</b>	<b>52,52</b>	<b>8,82</b>	<b>96,99</b>	<b>518,49</b>	<b>94,98</b>	<b>15,89</b>
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
	<b>Итого:</b>		<b>11,59</b>	<b>7,34</b>	<b>104,16</b>	<b>355,72</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>23,35</b>	<b>96,94</b>	<b>27,12</b>	<b>2,37</b>
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	112,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
462	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>20,91</b>	<b>18,41</b>	<b>70,49</b>	<b>593,15</b>	<b>0,21</b>	<b>18,30</b>	<b>8,00</b>	<b>88,62</b>	<b>239,54</b>	<b>169,10</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>31,01</b>	<b>23,46</b>	<b>170,00</b>	<b>909,11</b>	<b>0,37</b>	<b>18,51</b>	<b>12,00</b>	<b>113,51</b>	<b>342,98</b>	<b>195,65</b>	<b>5,90</b>

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская