


«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 26

  
С.Б.Майданчук  
«  »  2022г

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

  
С.В. Орехова  
«  »  2022г

Примерное десятидневное меню  
бесплатного горячего питания  
детей из малоимущих семей  
на сентябрь – декабрь 2022г.  
стоимостью 53 рубля

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
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</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>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>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>

4 день													
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
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>
5 день													
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	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>

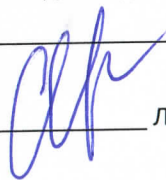
<b>2 неделя</b>	<b>1 день</b>													
	<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	120,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
279	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80	
309	Макаронные изделия отварные	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>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>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													
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													
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 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