

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 26

С.Б. Майданчук

С.Б. Майданчук

« *С.Б.* »



2022г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

« *С.В.* »

2022г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
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
1 неделя													
1 день													
174	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,45	9,90	39,10	267,30	0,06	0,96	54,80	150,72	235,68	71,32	1,86
428	Булочка "Школьная"	1/75	4,37	7,51	26,35	147,60	0,07		2,40	11,88	42,00	16,44	0,78
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
15	Сыр твердый	15	3,48	4,42		54,00	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
378	Чай с молоком сгущенным	200	1,52	1,32	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Итого:	500	14,90	25,79	81,48	615,90	0,18	2,40	146,20	423,60	448,48	108,41	3,22
2 день													
290	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18		40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
	Овощная закуска	60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
	Кофейный напиток черный	190	0,30		15,10	59,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	500	23,49	22,26	74,97	595,64	0,28	10,71	80,10	84,81	268,26	87,85	4,00
3 день													
294	Котлета из филе куриного	90	15,70	15,08	14,65	152,82	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
321	Овощная закуска	60	5,80	16,00	44,28	60,00	0,06	32,40	0,00	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	500	29,37	35,89	114,24	512,67	0,35	33,24	48,40	190,36	227,32	76,32	8,69

4 день													
	Овощная закуска	60	0,99	3,42	5,13	57,60	0,02	4,40		12,94	20,57	15,42	0,50
234	Котлета рыбная	90	11,05	13,52	13,34	219,60	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	500	17,01	21,40	74,10	564,65	0,14	7,52		79,46	256,68	80,15	3,14
5 день													
	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	44,22	0,03	18,75	0,01	18,05	6,00	11,65	0,38
279	Тефтели с соусом	120	15,25	13,60	13,60	241,20	0,07	1,20	0,00	31,90	28,40	170,30	1,07
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,15	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
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			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	530	21,52	20,01	66,94	554,07	0,30	30,31	0,01	76,79	85,72	205,55	3,19
6 день													
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	7,55	11,92	34,20	286,20	0,18	0,96	54,80	149,62	234,98	70,82	1,73
7	Горячий бутерброд с сыром	80	8,93	13,31	23,74	251,20	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Итого:	502	16,61	25,25	73,14	599,40	0,24	3,89	155,60	386,92	391,46	90,34	2,87
7 день													
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	2,40	3,00		0,02
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
203	Макаронны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	0,00	16,18	42,40	14,45	0,86
321	Капуста тушеная	60	2,32	6,40	17,71	137,73	0,03	17,28	0,00	60,64	47,60	22,88	1,84
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:	510	19,88	21,47	75,44	586,63	0,16	17,52	100,00	115,27	218,54	63,03	5,11

		8 день											
	Овощная закуска	60	0,46	0,70	3,75	63,45	0,02	1,51	0,70	11,20	11,90	18,55	0,21
290	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	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	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	510	18,65	16,00	59,06	510,90	0,13	1,96	30,80	56,70	178,75	64,91	2,65
		9 день											
208м (188м)	Лапшевник с творогом, молоко сгущенное (или запеканка с рисом)	150/30	12,90	12,96	30,23	315,00	0,09	0,35	93,90	136,53	210,90	26,54	1,27
382	Какао с молоком	200	0,07	3,54	17,58	118,60	0,05	1,59	24,40	152,22	21,34	124,56	0,48
	Фрукты свежие	120	0,72	0,72	17,64	57,60	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:	500	13,69	17,22	65,45	491,20	0,19	16,94	118,30	312,75	248,74	164,60	5,05
		10 день											
294	Биточек из филе куриного	90	15,70	15,08	14,65	152,82	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18		40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
	Овощная закуска	60	0,79	0,00	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	500	25,74	24,56	86,82	589,46	0,42	13,90	88,40	118,34	257,49	93,69	6,15

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 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.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого за завтрак		5618,52 ккал
Среднее значение за завтрак	470-588 ккал	561,85 ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	20 - 25 %	23,90%

Технолог. _____ Л.В. Серебрянская