


«Согласовано»

Директор  
МОБУ СОШ № 26

 С.Б.Майданчук

« 28 »  2022г



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

 С.В. Орехова

« 28 »  2022г



Примерное десятидневное меню  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
получающих начальное общее образование  
с 28 ноября по 31 декабря 2022г.  
стоимостью 72 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
133	Суп с вермишелью	250	2,88	2,50	21,00	170,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
294	Котлета рубленая из филе кур	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
	Сок фруктовый	180	0,18	0,36	29,00	120,60	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	16,00
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,88</b>	<b>27,40</b>	<b>117,74</b>	<b>781,82</b>	<b>0,59</b>	<b>6,17</b>	<b>127,67</b>	<b>130,30</b>	<b>360,91</b>	<b>103,15</b>	<b>22,43</b>
<b>2 день</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50	176,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
290	Филе куриное в сметанном соусе	90	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
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
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	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кондитерское изделие	1/45	0,25	0,00	40,00	80,50	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>722</b>	<b>23,06</b>	<b>19,85</b>	<b>108,91</b>	<b>721,15</b>	<b>0,19</b>	<b>10,06</b>	<b>30,10</b>	<b>110,88</b>	<b>303,70</b>	<b>60,08</b>	<b>4,23</b>
<b>3 день</b>													
139	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20
492	Плов	200	15,20	13,07	36,27	392,70	0,07	1,60	0,04	78,00	286,70	40,00	3,60
	Овощная закуска	70	0,79	0,00	3,88	36,24	0,01	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,43</b>	<b>18,00</b>	<b>95,69</b>	<b>731,54</b>	<b>0,24</b>	<b>17,66</b>	<b>0,04</b>	<b>151,19</b>	<b>521,78</b>	<b>97,60</b>	<b>5,81</b>
<b>4 день</b>													
111	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	146,90	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
279	Тефтели из филе куриного, соус	100	12,71	11,33	11,33	241,20	0,07	1,20	0,00	31,90	28,40	170,30	1,07
310	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	163,50	0,15	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
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	20	1,52	0,18	9,24	47,60	0,05	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Фрукты свежие	100	0,62	0,62	15,14	49,44	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>820</b>	<b>20,28</b>	<b>18,95</b>	<b>87,95</b>	<b>708,64</b>	<b>0,42</b>	<b>12,85</b>	<b>39,27</b>	<b>101,74</b>	<b>179,38</b>	<b>205,76</b>	<b>3,74</b>

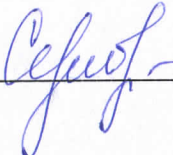


5 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	142,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
437	Гуляш	90	11,44	10,20	10,20	178,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	188,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
376	Чай с сахаром	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кондитерское изделие	1/35	0,05	0,00	39,70	160,50	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>23,37</b>	<b>18,74</b>	<b>88,63</b>	<b>709,13</b>	<b>0,22</b>	<b>18,23</b>	<b>0,00</b>	<b>98,86</b>	<b>267,07</b>	<b>172,72</b>	<b>3,48</b>
2 неделя													
1 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметана	200/10	1,60	4,20	10,50	176,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
290	Филе куриное в сметанном соусе	90	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	188,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Кондитерское изделие	1/45	0,40	0,05	35,00	76,00	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>25,61</b>	<b>20,23</b>	<b>118,83</b>	<b>803,53</b>	<b>0,19</b>	<b>7,26</b>	<b>30,10</b>	<b>107,78</b>	<b>302,10</b>	<b>59,08</b>	<b>4,15</b>
2 день													
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	140,50	0,08	6,60		28,80	159,20	24,00	0,80
297	Фрикадельки куриные, соус	105	6,86	10,24	4,05	248,70	0,20	24,77	0,02	25,62	245,57	16,83	13,51
302	Каша гречневая	150	8,11	2,13	36,77	198,35	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
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	15	1,14	0,14	6,93	35,70	0,05	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Фрукты свежие	100	0,62	0,62	15,14	49,44	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>18,80</b>	<b>15,55</b>	<b>92,49</b>	<b>732,69</b>	<b>0,63</b>	<b>31,40</b>	<b>0,02</b>	<b>104,09</b>	<b>661,95</b>	<b>199,81</b>	<b>20,47</b>
3 день													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	3,40	8,00	142,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
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
	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	194,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
377	Чай с лимоном	180/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб йодированный	20	1,52	0,18	9,24	47,60	0,05	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Овощная закуска	60	0,79	1,96	3,88	40,24	0,01	10,26	0,00	14,99	16,98	9,30	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>17,65</b>	<b>23,25</b>	<b>76,23</b>	<b>705,89</b>	<b>0,17</b>	<b>20,42</b>	<b>40,68</b>	<b>113,22</b>	<b>405,51</b>	<b>91,93</b>	<b>3,15</b>



4 день													
139	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	118,60	0,10	4,00		40,30	170,20	28,20	1,20
437	Гуляш	90	11,44	10,20	10,20	178,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	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
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>27,39</b>	<b>24,45</b>	<b>114,31</b>	<b>790,96</b>	<b>0,40</b>	<b>6,70</b>	<b>40,00</b>	<b>112,85</b>	<b>388,11</b>	<b>229,49</b>	<b>4,49</b>
5 день													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	2,29	11,62	136,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
279	Тефтели из филе куриного, соус	120	11,44	10,20	10,20	241,20	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80
310	Картофель отварной	150	3,00	6,15	24,30	256,50	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
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
	Кондитерское изделие	1/45	0,40	0,05	35,00	76,00	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>27,42</b>	<b>18,93</b>	<b>74,98</b>	<b>765,10</b>	<b>0,40</b>	<b>47,29</b>	<b>39,27</b>	<b>74,15</b>	<b>207,90</b>	<b>166,76</b>	<b>4,34</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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.

Технолог  Л.В. Серебрянская