


«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 26

« Утверждаю »
Директор


ООО «Таганрогское школьное питание»

 С.Б.Майданчук

 С.В. Орехова

« 07 »  2022г



 2022г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
с 7 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
1 неделя		1 день											
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
	Итого:	700	27,88	27,40	117,74	781,82	0,59	6,17	127,67	130,30	360,91	103,15	22,43
2 день													
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
	Итого:	722	23,06	19,85	108,91	721,15	0,19	10,06	30,10	110,88	303,70	60,08	4,23
3 день													
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
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,32	8,82	3,81	240,60	0,20	24,77	0,02	25,62	245,57	16,83	13,51
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
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	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Фрукты свежие	116	0,69	0,69	17,05	55,68	0,04	14,00		23,00	15,50	13,00	3,00
	Итого;	796	23,92	18,47	94,09	764,83	0,41	42,80	0,02	115,65	533,15	93,93	18,91
4 день													
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	120	15,25	13,60	13,60	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	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Фрукты свежие	80	0,48	0,48	11,91	38,88	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	Итого:	780	23,44	21,17	91,61	721,88	0,41	12,85	39,27	99,44	170,68	202,46	3,63

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
	Итого:	735	23,37	18,74	88,63	709,13	0,22	18,23	0,00	98,86	267,07	172,72	3,48
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
	Итого:	755	25,61	20,23	118,83	803,53	0,19	7,26	30,10	107,78	302,10	59,08	4,15
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
261	Печень, тушеная в соусе	100	15,98	10,58	4,57	288,72	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	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	70	0,41	0,41	10,29	33,60	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	Итого:	725	28,09	15,72	90,47	768,77	0,63	31,40	0,02	104,09	661,95	199,81	20,47
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
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	75	0,44	0,44	11,00	36,00	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	Итого:	735	17,24	21,73	83,15	699,65	0,17	17,62	40,68	113,22	405,51	91,93	3,15

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
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66
	Фрукты свежие	80	0,48	0,48	11,91	38,88	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	Итого:	760	26,99	24,79	113,46	756,00	0,39	4,93	40,00	117,55	386,51	227,29	4,59
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
	Итого:	745	27,42	18,93	74,98	765,10	0,40	47,29	39,27	74,15	207,90	166,76	4,34

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