


«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 26

« Утверждаю »  
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

 С.Б.Майданчук

 С.В. Орехова

« 07 »  2022г

« 08 »  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	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>													
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
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
	Фрукты свежие	127	0,76	0,76	18,67	60,96	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>	<b>617</b>	<b>15,58</b>	<b>25,79</b>	<b>100,02</b>	<b>610,86</b>	<b>0,23</b>	<b>17,40</b>	<b>106,20</b>	<b>445,20</b>	<b>461,98</b>	<b>121,91</b>	<b>6,50</b>
<b>2 день</b>													
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	180	0,28		14,31	55,89	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	10	0,76	0,09	4,62	23,80	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	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>545</b>	<b>22,20</b>	<b>22,08</b>	<b>104,94</b>	<b>625,43</b>	<b>0,28</b>	<b>10,71</b>	<b>80,10</b>	<b>96,81</b>	<b>273,26</b>	<b>90,85</b>	<b>4,70</b>
<b>3 день</b>													
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
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
	Фрукты свежие	127	0,76	0,76	18,67	60,96	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>24,33</b>	<b>20,65</b>	<b>88,63</b>	<b>513,63</b>	<b>0,34</b>	<b>15,84</b>	<b>48,40</b>	<b>100,66</b>	<b>154,57</b>	<b>46,92</b>	<b>8,54</b>
<b>4 день</b>													
	Овощная закуска	60	0,91	3,16	4,74	53,17	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	20	1,52	0,18	9,24	47,60	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты свежие	90	0,54	0,54	13,23	43,20	0,00	0,00	0,00	12,00	5,00	3,00	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>16,71</b>	<b>21,59</b>	<b>82,32</b>	<b>579,62</b>	<b>0,14</b>	<b>7,52</b>		<b>79,46</b>	<b>256,68</b>	<b>80,15</b>	<b>3,14</b>

<b>5 день</b>													
	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
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
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	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>595</b>	<b>22,97</b>	<b>21,31</b>	<b>70,86</b>	<b>575,07</b>	<b>0,34</b>	<b>31,54</b>	<b>10,01</b>	<b>198,44</b>	<b>170,28</b>	<b>216,55</b>	<b>2,74</b>
<b>2 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
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	60	6,70	9,98	15,83	188,40	0,06	0,10	100,80	223,10	154,08	15,12	0,78
376	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Фрукты свежие	103	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>570</b>	<b>15,00</b>	<b>22,54</b>	<b>80,37</b>	<b>586,04</b>	<b>0,24</b>	<b>3,89</b>	<b>155,60</b>	<b>386,92</b>	<b>391,46</b>	<b>90,34</b>	<b>2,87</b>
<b>2 день</b>													
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	Макароны 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
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
	Фрукты свежие	122	0,72	0,72	17,64	37,00	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>15,89</b>	<b>14,84</b>	<b>47,44</b>	<b>506,40</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>100,00</b>	<b>50,03</b>	<b>153,54</b>	<b>33,55</b>	<b>3,32</b>
<b>3 день</b>													
	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
	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>585</b>	<b>19,05</b>	<b>16,05</b>	<b>94,06</b>	<b>586,90</b>	<b>0,13</b>	<b>1,96</b>	<b>30,80</b>	<b>56,70</b>	<b>178,75</b>	<b>64,91</b>	<b>2,65</b>

4 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
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,04	0,10	0,02	124,00	22,00	116,00	0,80
	Фрукты свежие	120	0,72	0,72	17,64	57,60	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,52</b>	<b>18,68</b>	<b>80,37</b>	<b>562,60</b>	<b>0,18</b>	<b>15,45</b>	<b>93,92</b>	<b>284,53</b>	<b>249,40</b>	<b>156,04</b>	<b>5,37</b>
5 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 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
	Фрукты свежие	102	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>632</b>	<b>25,68</b>	<b>24,56</b>	<b>83,60</b>	<b>636,90</b>	<b>0,42</b>	<b>11,17</b>	<b>88,40</b>	<b>109,09</b>	<b>263,33</b>	<b>93,69</b>	<b>6,65</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 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.

Технолог \_\_\_\_\_ Л.В. Серебрянская