



«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 34

  
И.В. Чумак  
« 2 »  2020г  




« Утверждаю »  
Директор  
ООО «Таганрогское школьное питание»

  
С.В. Орехова  
« 2 »  2020г

Примерное десятидневное меню  
горячих обедов  
для бесплатного питания учащихся школ  
на сентябрь - декабрь 2020г  
стоимостью 42 рубля

г. Таганрог  
2020г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			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>													

<b>Обед</b>													
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13
516	Вермишель отварная	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
630	Чай с молоком сгущенным	150	1,2	1,2	12,97	65,4	0,03	0,46	Сл.	49,64	37,61	9,0	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,34</b>	<b>14,72</b>	<b>75,83</b>	<b>589</b>	<b>0,21</b>	<b>5,66</b>	<b>0,00</b>	<b>104,98</b>	<b>303,04</b>	<b>49,41</b>	<b>3,37</b>

<b>2 день</b>													
<b>Обед</b>													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	84,89	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
518	Картофель отварной	100	2	4,15	16,2	111	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	0	8,45	11,55	5,4	0,92
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>11,2</b>	<b>14,61</b>	<b>69,9</b>	<b>467,19</b>	<b>0,28</b>	<b>55,61</b>	<b>0,02</b>	<b>95,94</b>	<b>301,05</b>	<b>78,5</b>	<b>4,72</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 день</b>													
	<b>Обед</b>												
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
493	Филе куриное в сметанном соусе	35/50	10,06	8,19	2,05	121,9	0,09	0,05	Сл.	8,99	11,04	57,58	0,68
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>22,86</b>	<b>19,95</b>	<b>83,45</b>	<b>623</b>	<b>0,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>	<b>81,99</b>	<b>281,74</b>	<b>188,08</b>	<b>5,18</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>28,51</b>	<b>29,65</b>	<b>103,8</b>	<b>814,8</b>	<b>0,44</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>	<b>104,59</b>	<b>348,54</b>	<b>203,08</b>	<b>6,58</b>

<b>4 день</b>													
	<b>Обед</b>												
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2	16,8	96	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
428	Колбаса вареная жареная	50	6,15	15,45	1,05	168	0,04	0	0	7,2	6,6	61,8	1,15
508	Каша рисовая	100	2,4	6	23,8	163	0,02	0	0	10	18	51	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>14,35</b>	<b>23,81</b>	<b>80,45</b>	<b>611,5</b>	<b>0,18</b>	<b>5,2</b>	<b>0,00</b>	<b>62,9</b>	<b>84,3</b>	<b>253,8</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>23,74</b>	<b>42,15</b>	<b>109,2</b>	<b>929,4</b>	<b>0,27</b>	<b>5,27</b>	<b>0</b>	<b>83,8</b>	<b>147,7</b>	<b>273,3</b>	<b>5,03</b>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 день</b>													
	<b>Обед</b>												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
437	Гуляш	35/50	5,6	11,85	3,4	112,1	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
508	Каша гречневая	100	7,2	5,6	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>17,9</b>	<b>21,21</b>	<b>77,7</b>	<b>569</b>	<b>0,28</b>	<b>14,56</b>	<b>0,03</b>	<b>94,6</b>	<b>308,44</b>	<b>239,2</b>	<b>5,56</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>20,1</b>	<b>25,11</b>	<b>108,3</b>	<b>734,5</b>	<b>0,38</b>	<b>46,36</b>	<b>0,03</b>	<b>110,65</b>	<b>367,49</b>	<b>258,9</b>	<b>7,56</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2 неделя 6 день</b>													
	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13
516	Макаронны отварные	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
630	Чай с молоком сгущенным	150	1,2	1,2	12,97	65,4	0,03	0,46	Сл.	49,64	37,61	9,0	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>24,34</b>	<b>14,72</b>	<b>75,83</b>	<b>589</b>	<b>0,21</b>	<b>5,66</b>	<b>0,00</b>	<b>104,98</b>	<b>303,04</b>	<b>49,41</b>	<b>3,37</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>29,89</b>	<b>23,72</b>	<b>95,38</b>	<b>772,7</b>	<b>0,27</b>	<b>5,73</b>	<b>26</b>	<b>214,98</b>	<b>393,54</b>	<b>65,91</b>	<b>4,77</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>7 день</b>													
	<b>Обед</b>												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
462	Тефтели из филе куриного	60/30	8,6	7,7	7,7	209,4	0,04	0,7	Сл.	18	16	96	0,6
518	Картофель отварной	100	2	4,15	16,2	111	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>15,65</b>	<b>16,41</b>	<b>69,45</b>	<b>575,2</b>	<b>0,28</b>	<b>52,58</b>	<b>0,0</b>	<b>85,5</b>	<b>257,5</b>	<b>148,6</b>	<b>4,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>18,81</b>	<b>18,88</b>	<b>115,25</b>	<b>788,8</b>	<b>0,36</b>	<b>52,58</b>	<b>0,0</b>	<b>104,65</b>	<b>270,01</b>	<b>168,45</b>	<b>5,12</b>

<b>8 день</b>													
	<b>Обед</b>												
139	Суп картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
437	Гуляш	40/40	12,48	6	3,6	118,96	0,09	0,05	Сл.	8,5	10,5	54,5	0,65
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,23</b>	<b>17,76</b>	<b>81,25</b>	<b>605,56</b>	<b>0,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>	<b>78,5</b>	<b>279,2</b>	<b>183,5</b>	<b>4,95</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>30,88</b>	<b>27,46</b>	<b>101,6</b>	<b>797,36</b>	<b>0,44</b>	<b>4,05</b>	<b>0,0</b>	<b>101,1</b>	<b>346</b>	<b>198,5</b>	<b>6,35</b>



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>9 день</b>													
<b>Обед</b>													
140	Суп картофельный с вермишелью	200	2,3	2	16,8	96	0,06	5,2	0	23,7	19,2	128	0,6
437	Котлета рубленая из говядины	50	7,17	7,95	8	137,1	0,08	0,01	Сл.	8,5	54,48	10,5	0,65
508	Каша гречневая	100	7,2	5,6	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Нектар фруктовый или компот с витамином С	150	0,15	-	26,85	106,5	0,02	4,58	0,03	11,68	9,15	7,96	0,49
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>20,12</b>	<b>15,91</b>	<b>102,95</b>	<b>668,1</b>	<b>0,36</b>	<b>9,79</b>	<b>0,03</b>	<b>69,88</b>	<b>249,33</b>	<b>243,46</b>	<b>5,24</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>22,32</b>	<b>19,81</b>	<b>133,55</b>	<b>833,6</b>	<b>0,46</b>	<b>41,59</b>	<b>0,03</b>	<b>85,93</b>	<b>308,38</b>	<b>263,16</b>	<b>7,26</b>

<b>10 день</b>													
<b>Обед</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
443	Плов	40/100	8,64	4,72	15,12	280	0,06	0,72	Сл.	13,6	88	19,2	2,8
630	Чай с молоком сгущенным	150	1,2	1,2	12,97	65,4	0,03	0,46	Сл.	49,64	37,61	9,0	0,6
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>14,74</b>	<b>9,68</b>	<b>59,89</b>	<b>542,3</b>	<b>0,19</b>	<b>14,98</b>	<b>0,00</b>	<b>109,44</b>	<b>281,01</b>	<b>52,5</b>	<b>4,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>21,84</b>	<b>14,08</b>	<b>130,29</b>	<b>874,8</b>	<b>0,28</b>	<b>15,05</b>	<b>0,00</b>	<b>133,34</b>	<b>346,41</b>	<b>73,2</b>	<b>6,18</b>

Инженер-технолог  /Филонова Л.И./

Основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчук 1996г