
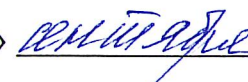



«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 34


И.В. Чумак
« 2 »  2020г


« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»


С.В. Орехова
« 8 »  2020г


Примерное десятидневное меню
горячих завтраков и обедов
для бесплатного питания учащихся школ
на сентябрь - декабрь 2020г
стоимостью 51 рубль 91 копейка

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
1 неделя 1 день	Завтрак												
3	Бутерброд с сыром	10/30	5,4	9,0	8,3	140,2	0,06	0,07	26	98	82,5	10,5	0,6
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		5,55	9,0	19,55	183,7	0,06	0,07	26	110	90,5	16,5	1,4

Обед													
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	ü ü ü	7	0,5
	Итого обед:		24,34	14,72	75,83	589	0,21	5,66	0,00	104,98	303,04	49,41	3,37
	Всего за день		29,89	23,72	95,38	772,7	0,27	5,73	26	214,98	393,54	65,91	4,77

2 день													
Завтрак													
738	Пирожок печеный с творогом	55	6,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,6	4,95	0,85
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		7,05	4,04	29,55	181	0,06	0	0,00	19,75	18,6	10,95	1,65
Обед													
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
	Итого обед:		11,2	14,61	69,9	467,19	0,28	55,61	0,02	95,94	301,05	78,5	4,72
	Всего за день		18,25	18,65	99,45	648,19	0,34	55,61	0,02	115,69	319,65	89,45	6,37

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	Завтрак												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/30	5,5	9,7	9,1	148,3	0,1	0	0	13,6	60,8	10,5	0,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		5,65	9,7	20,35	191,8	0,1	0,0	0,0	22,6	66,8	15	1,4
	Обед												
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
	Итого обед:		22,86	19,95	83,45	623	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,18
	Всего за день		28,51	29,65	103,8	814,8	0,44	4,05	0	104,59	348,54	203,08	6,58

4 день	Завтрак												
	Булочка «Школьная с крошкой»	70	9,24	18,34	17,5	274,4	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		9,39	18,34	28,75	317,9	0,09	0,07	0	20,9	63,4	19,5	1,58
	Обед												
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
	Итого обед:		14,35	23,81	80,45	611,5	0,18	5,2	0,00	62,9	84,3	253,8	3,45
	Всего за день		23,74	42,15	109,2	929,4	0,27	5,27	0	83,8	147,7	273,3	5,03

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	Завтрак												
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/20	1,9	3,9	15,4	105,5	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	0	8,45	11,55	5,4	0,92
	Итого завтрак:		2,2	3,9	30,6	165,5	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02
	Обед												
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
	Итого обед:		17,9	21,21	77,7	569	0,28	14,56	0,03	94,6	308,44	239,2	5,56
	Всего за день		20,1	25,11	108,3	734,5	0,38	46,36	0,03	110,65	367,49	258,9	7,58


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 неделя	Завтрак												
6 день													
3	Бутерброд с сыром	10/30	5,4	9,0	8,3	140,2	0,06	0,07	26	98	82,5	10,5	0,6
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		5,55	9,0	19,55	183,7	0,06	0,07	26	110	90,5	16,5	1,4
	Обед												
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
	Итого обед:		24,34	14,72	75,83	589	0,21	5,66	0,00	104,98	303,04	49,41	3,37
	Всего за день		29,89	23,72	95,38	772,7	0,27	5,73	26	214,98	393,54	65,91	4,77

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день	Завтрак												
738	Пирожок печеный с повидлом	65	2,86	2,47	30,7	154,6	0,08	0	0	9,15	12,51	5,85	1,0
АКО	Кофейный напиток с сахаром	200	0,3	-	15,1	59	Сл.	0	0	10	0	14	0,02
	Итого завтрак:		3,16	2,47	45,8	213,6	0,08	0	0	19,15	12,51	19,85	1,02
	Обед												
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
	Итого обед:		15,65	16,41	69,45	575,2	0,28	52,58	0,0	85,5	257,5	148,6	4,1
	Всего за день:		18,81	18,88	115,25	788,8	0,36	52,58	0,0	104,65	270,01	168,45	5,12

8 день	Завтрак												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/30	5,5	9,7	9,1	148,3	0,1	0	0	13,6	60,8	10,5	0,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		5,65	9,7	20,35	191,8	0,1	0,0	0,0	22,6	66,8	15	1,4
	Обед												
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
	Итого обед:		25,23	17,76	81,25	605,56	0,34	4,05	0	78,5	279,2	183,5	4,95
	Всего за день:		30,88	27,46	101,6	797,36	0,44	4,05	0,0	101,1	346	198,5	6,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	Завтрак												
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/20	1,9	3,9	15,4	105,5	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	0	8,45	11,55	5,4	0,92
	Итого завтрак:		2,2	3,9	30,6	165,5	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02
	Обед												
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
	Итого обед:		20,12	15,91	102,95	668,1	0,36	9,79	0,03	69,88	249,33	243,46	5,24
	Всего за день:		22,32	19,81	133,55	833,6	0,46	41,59	0,03	85,93	308,38	263,16	7,26

10 день	Завтрак												
	Булочка «Маковка»	85	6,9	4,4	55,4	274,5	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		7,1	4,4	70,4	332,5	0,09	0,07	0	23,9	65,4	20,7	1,78
	Обед												
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
	Итого обед:		14,74	9,68	59,89	542,3	0,19	14,98	0,00	109,44	281,01	52,5	4,4
	Всего за день:		21,84	14,08	130,29	874,8	0,28	15,05	0,00	133,34	346,41	73,2	6,18

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