

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 9
с углубленным изучением
английского языка



Н.В. Михова

2021г

« Утверждаю »

Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

2021г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания учащихся школ
на январь - май 2021г
стоимостью 56 рублей 64 копейки
для 1-х – 3-х классов

г. Таганрог
2021г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	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
1 недел:		1 день											
14м	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,20	98,60	0,00	0,00	0,08	3,60	4,50	0,00	0,00
243м	Сосиски отварные	60	6,66	14,30	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14
309м	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
	Овощная закуска	20-100	0,28	0,02	2,58	18,38	0,02	0,80		5,80	11,90	8,10	11,90
377м	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		15,06	28,24	65,78	585,26	0,18	3,70	12,08	50,56	181,18	40,47	15,37
2 день													
210м	Омлет натуральный	115	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04
	Овощная закуска	20-100	0,93	0,06	2,13	12,30	0,04	3,00		4,80	15,90	6,30	0,21
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
424м	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,25	22,00	159,00	0,06		2,00	9,90	35,00	13,70	0,65
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		17,63	25,78	52,01	509,49	0,23	3,30	253,00	106,27	259,84	46,78	4,36
3 день													
291м	Плов из филе куриного, зелень	200/1	19,40	19,00	43,40	429,60	0,10	1,92	0,05	93,60	344,00	48,00	4,32
	Овощная закуска	20-100	0,42	1,80	2,48	27,84	0,01	2,00		10,64	12,19	6,21	0,40
382м	Какао с молоком	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	39,66
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		27,81	25,87	80,56	674,60	0,20	5,00	18,11	329,70	557,39	97,81	44,98

		4 день											
294м	Котлета рубленая из филе куриного, масло сливочное	65/5	5,19	11,27	5,53	143,17	0,05	0,52	0,06	38,90	71,70	19,50	1,17
310м	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00		14,64	79,73	29,33	79,73
	Овощная закуска	20-100	0,60	1,75	2,96	30,00	0,01	6,93		18,28	11,88	5,60	0,23
377м	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		10,99	17,62	57,55	432,09	0,26	31,35	0,06	86,47	199,19	69,57	82,63
		5 день											
174м	Каша рисовая молочная	220	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63
15м	Сыр твердый порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,13	0,05	176,00	100,00	7,00	0,20
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		13,32	17,42	88,57	551,79	0,15	11,19	54,85	334,82	302,78	66,76	4,49
		6 день											
	Овощная закуска	20-100	0,49	1,24	2,19	21,87	0,01	2,06		8,50	12,48	5,52	0,39
243м	Сосиски отварные	60	6,66	14,30	0,96	159,60	0,02	0,00	0,00	15,00	83,40	9,00	1,14
302м	Каша гречневая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
382м	Какао с молоком	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	39,66
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		23,83	22,89	77,23	611,15	0,42	3,14	18,06	264,03	502,96	196,20	46,42
		7 день											
290м	Филе куриное в сметанном соусе	50/50	13,88	19,75	3,88	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
304м	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	16,08	84,15	27,66	0,63
	Овощная закуска	20-100	0,08	2,25	3,81	38,60	0,01	8,91		23,50	15,27	7,20	0,30
377м	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		20,10	25,00	73,74	602,82	0,14	12,71	12,03	78,23	275,30	63,00	3,33

8 день													
223м	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	61,64	15,48	39,20	378,00	0,08	0,66	91,00	273,82	301,22	37,18	0,90
14м	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	0,05	2,40	3,00	0,00	0,00
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		64,02	22,95	65,17	557,91	0,13	0,76	91,05	288,07	338,56	51,48	2,36
9 день													
462л	Тефтели , соус	75/38	14,30	12,75	12,75	226,12	0,06	1,13	сл.	29,88	42,60	159,63	1,00
310м	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00		14,64	79,73	29,33	79,73
	Овощная закуска	20-100	0,96	3,04	5,20	52,80	0,01	2,64	0,00	15,60	23,60	7,20	2,64
377м	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Булка "Маковка"	50	3,34	1,28	17,94	96,70	0,06			9,00	30,70	12,90	0,58
	Итого:		23,80	21,67	84,95	634,54	0,33	27,67	0,00	83,77	212,51	224,20	85,45
10 день													
	Гуляш	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
508л	Каша пшеничная	150	6,30	6,75	39,45	244,50	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
	Овощная закуска	20-100	5,04	1,56	2,58	27,00	0,02	0,00	0,00	19,20	13,80	23,40	0,57
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	32,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		27,92	15,48	81,67	549,69	0,26	11,00	0,03	104,05	347,64	95,70	7,68