«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 34

_____ И.В. Чумак

«01» сентября 2021г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ С.В. Орехова

«01» сентября 2021г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания для учащихся школ
(дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)
на сентябрь-декабрь 2021г.
стоимостью 51 рубль 91 копейка

г. Таганрог
2021г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1неделя 1 день	***Завтрак***												
	Булочка «Школьная с крошкой»	1/60	9,24	18,34	17,5	220,26	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	160	0,15	-	11,25	46,4	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		*9,39*	*18,34*	*28,75*	*266,66*	*0,09*	*0,07*	*0*	*21,9*	*65,4*	*20,7*	*1,78*
	Обед												
147	Суп с вермишелью	200	2	2,4	14,6	96	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
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*21,84*	*13,57*	*70,56*	*506,3*	*0,29*	*5,2*	*0,00*	*67,34*	*273,43*	*46,41*	*3,57*
	Всего за день		***31,23***	***31,91***	***99,31***	***772,96***	***0,38***	***5,27***	***26***	***177,34***	***363,93***	***62,91***	***4,97***
2 день	***Завтрак***												
	Пирожок «Волгодонской» с повидлом	1/60	6,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,6	4,95	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		*7,05*	*4,04*	*29,55*	*195,50*	*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
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сл.	8,99	11,04	57,58	0,68
508	Каша пшеничная	100	2	4,15	16,2	163	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	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*17,11*	*16,90*	*63,8*	*452,8*	*0,32*	*52,92*	*0,02*	*153,51*	*339,52*	*85,07*	*4,6*
	Всего за день		***24,16***	***20,94***	***93,35***	***648,3***	***0,38***	***52,92***	***0,02***	***173,26***	***358,12***	***96,02***	***6,25***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	***Завтрак***												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/20	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												
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
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша гречневая	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	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*13,75*	*15,56*	*78,65*	*480,16*	*0,34*	*4,05*	*0*	*81,99*	*281,74*	*188,08*	*5,18*
	Всего за день		***19,40***	***25,26***	***99,00***	***671,96***	***0,44***	***4,05***	***0***	***104,59***	***348,54***	***203,08***	***6,58***

4 день	***Завтрак***												
733	Оладьи с молоком сгущенным	75/16	1,9	3,9	15,4	101,05	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		*2,05*	*3,9*	*26,65*	*159,05*	*0,09*	*0,07*	*0*	*20,9*	*63,4*	*19,5*	*1,58*
	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
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*14,15*	*19,71*	*69,95*	*496,47*	*0,21*	*5,66*	*0,00*	*100,54*	*113,91*	*256,8*	*3,25*
	Всего за день		***16,2***	***23,61***	***96,60***	***655,52***	***0,3***	***5,73***	***0***	***121,44***	***177,31***	***276,3***	***4,83***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	***Завтрак***												
	Булочка «Маковка»	1/55	6,9	4,4	55,4	177,65	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	52,2	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		*7,08*	*4,4*	*68,9*	*229,85*	*0,1*	*31,8*	*0,0*	*16,05*	*59,05*	*19,7*	*2,02*
	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
443	Плов	35/100	8,64	4,72	15,12	157,5	0,06	0,72	Сл.	13,6	88	19,2	2,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*17,09*	*9,58*	*67,97*	*378,8*	*0,28*	*14,56*	*0,03*	*91,6*	*306,44*	*237,7*	*5,36*
	Всего за день		***24,17***	***13,98***	***136,87***	***608,65***	***0,38***	***46,36***	***0,03***	***107,65***	***365,49***	***257,4***	***7,38***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 неделя *6 день*	***Завтрак***												
	Булочка «Школьная с крошкой»	1/60	9,24	18,34	17,5	220,26	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	160	0,15	-	11,25	46,4	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		*9,39*	*18,34*	*28,75*	*266,66*	*0,09*	*0,07*	*0*	*21,9*	*65,4*	*20,7*	*1,78*
	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
428	Колбаса вареная отварная	50	6,15	17,95	1,07	159,6	0,04	0	0	7,2	6,6	61,8	1,15
516	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
692	Кофейный напиток	150	0,2	-	15	44,25	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*15,15*	*24,81*	*77,97*	*466,62*	*0,18*	*5,2*	*0,00*	*67,34*	*273,43*	*46,41*	*3,57*
	Всего за день		***24,54***	***43,15***	***106,72***	***733,28***	***0,24***	***5,27***	***26***	***177,34***	***363,93***	***62,91***	***4,97***

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день	***Завтрак***												
	Пирожок «Волгодонской» с повидлом	1/60	6,9	4,04	18,3	137,5	0,06	0	0	7,75	10,6	4,95	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	12	8	6	0,8
	Итого завтрак:		*7,05*	*4,04*	*29,55*	*195,50*	*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	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*11,05*	*14,61*	*65,95*	*503,96*	*0,32*	*52,92*	*0,02*	*153,51*	*339,52*	*85,07*	*4,6*
	Всего за день		***18,1***	***18,65***	***95,50***	***699,46***	***0,4***	***52,92***	***0,02***	***172,66***	***352,03***	***104,92***	***5,62***

8 день	***Завтрак***												
6	Бутерброд с колбасой п/к	14/29	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*	*191,80*	*0,1*	*0,0*	*0,0*	*22,6*	*66,8*	*15*	*1,4*
	Обед												
140	Суп картофельный с вермишелью	200	5	4,5	17,8	96	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сл.	8,99	11,04	57,58	0,68
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	163	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с молоком сгущенным	150	0,15	-	11,25	65,25	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*22,81*	*19,95*	*79,7*	*485,75*	*0,34*	*4,05*	*0*	*78,5*	*279,2*	*183,5*	*4,95*
	Всего за день:		***28,46***	***29,65***	***100,05***	***677,55***	***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	75/16	1,9	3,9	15,4	101,05	0,1	28,5	0	7,6	47,5	14,3	1,1
685	Чай с сахаром	200	0,15	-	11,25	58	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		*2,05*	*3,9*	*26,65*	*159,05*	*0,09*	*0,07*	*0*	*20,9*	*63,4*	*19,5*	*1,58*
	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
261	Печень, тушеная в соусе	40/40	10,66	7,06	3,05	128,00	0,08	0,01	Сл.	8,5	54,48	10,5	0,65
508	Каша гречневая	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*23,46*	*18,82*	*84,45*	*532,30*	*0,37*	*5,67*	*0,03*	*107,84*	*277,79*	*244,5*	*5,35*
	Всего за день:		***25,51***	***22,72***	***111,10***	***691,35***	***0,47***	***37,47***	***0,03***	***123,89***	***336,84***	***264,2***	***7,37***

10 день	**Завтрак**												
	Булочка «Маковка»	1/55	6,9	4,4	55,4	177,65	0,09	0,07	0	11,9	57,4	14,7	0,98
685	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	52,2	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Итого завтрак:		*7,08*	*4,4*	*68,9*	*229,85*	*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
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Вермишель отварная	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		*14,15*	*19,71*	*69,95*	*496,47*	*0,21*	*5,66*	*0,00*	*100,54*	*113,91*	*256,8*	*3,25*
	Всего за день:		***21,23***	***24,11***	***138,85***	***726,32***	***0,25***	***14,59***	***0,00***	***95,7***	***316,8***	***70,2***	***6,38***

Технолог _____/Серебрянская Л.В./

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