

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 16



Н.П. Макареня

2022г

« Утверждаю »

Директор



«Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2022г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания
детей 5 — 11 классов
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на январь - май 2022г.
стоимостью 65 рублей 54 копейки

г. Таганрог
2022г

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14		
1 неделя																
	1 день															
	Завтрак															
	Булочка "Школьная с крошкой"	1/75	11,55	22,93	21,88		275,33	0,11	0,09	0	14,88	71,75	14,7	0,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98		58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Итого:		11,62	22,95	33,86		333,33	0,11	0,19	0	19,83	79,99	19,1	1,84		
	Обед															
138л	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	2,00	16,80		116,00	0,10	8,20	0,00	37,00	30,00	160,00	1,00		
	Овощная закуска	30-100	0,69	0,00	4,41		19,59	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54		
	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96		159,60	0,02	0,00	0,00	14,34	82,83	8,91	1,13		
508м	Каша рисовая	100	2,00	4,15	166,20		163,00	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,60		
376м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98		58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86		71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:		21,70	13,10	214,21		587,59	0,33	57,13	0,00	87,85	238,61	222,15	5,73		
	Всего за день:		33,32	36,05	248,07		920,92	0,44	57,32	0,00	107,68	318,60	241,25	7,57		
2 день																
	Завтрак															
	Пирожок "Волгодонской" с повидлом	1/50	6,90	4,04	18,30		137,50	0,06	0,00	0,00	7,75	10,60	4,95	0,85		
	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	12,19		60,00	0,00	2,90		7,75	9,78	5,24	0,90		
	Итого:		6,96	4,05	30,49		197,50	0,06	2,90	0,00	15,50	20,38	10,19	1,75		
	Обед															
110л	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,20	10,50		116,80	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80		
	Овощная закуска	30-100	0,72	2,08	3,44		36,00	0,03	22,50	0,01	21,66	7,20	13,98	0,46		
	Котлета рубленая из филе кур	50	4,00	5,90	4,20		84,90	0,03	0,40	0,04	29,92	55,14	15,00	0,90		
508л	Каша пшеничная	100	4,20	4,50	26,30		163,00	0,08	0,00	0,00	22,00	99,00	24,00	1,70		
	Компот из свежих яблок и алычи	150	0,11	0,00	11,93		105,75	0,02	2,43	0,00	8,51	8,51	4,86	1,70		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86		71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:		12,91	16,95	70,23		577,85	0,24	32,21	0,05	125,49	323,95	86,34	6,16		
	Всего за день:		19,87	21,00	100,72		775,35	0,30	35,11	0,05	140,99	344,33	96,53	7,91		

3 день														
Завтрак														
	Бутерброд с колбасой в/к	15/20	5,50	9,70	9,10	188,30	0,10	0,00	0,00	0,00	13,60	60,80	10,50	0,80
	Кофейный напиток черный	150	2,21	1,49	8,99	44,30	0,00	0,10	0,00	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Итого:		7,71	11,19	18,09	232,60	0,10	0,10	0,10	10,00	18,55	69,04	14,90	1,66
Обед														
133м	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	136,00	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86	
	Овощная закуска	30-100	0,72	2,08	3,44	36,00	0,03	22,50	0,01	21,66	7,20	13,98	0,46	
437л	Гуляш	40/50	11,44	10,20	10,20	132,00	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80	
302м	Каша гречневая	100	5,79	1,52	26,27	141,68	0,20	0,00	0,00	10,05	137,25	92,05	3,09	
376м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		22,60	16,09	82,55	575,08	0,48	24,86	39,28	87,71	282,79	253,29	6,67	
	Всего за день:		30,31	27,28	100,59	807,68	0,58	24,96	49,28	106,26	351,83	268,19	8,33	
4 день														
Завтрак														
	Оладьи с молоком сгущенным	75/20	1,90	3,90	15,40	101,05	0,10	28,50	0,00	7,60	47,50	14,30	1,10	
	Чай с молоком сгущенным	150	1,20	1,20	12,98	65,25	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80	
	Итого:		3,10	5,10	28,38	166,30	0,12	29,10	0,00	73,60	97,50	26,30	1,90	
Обед														
124л	Щи из свежей капусты с	200	1,60	3,40	8,00	112,40	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64	
	Овощная закуска	30-100	0,46	0,00	2,94	13,06	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54	
279м	Тефтели из филе куриного, соус	60/30	11,44	10,20	10,20	180,90	0,05	0,90	сл.	23,90	21,30	127,70	0,80	
309м	Макаронные изделия отварные	100	3,75	1,89	24,00	128,07	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55	
349м	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	23,55	93,00	0,03	сл.	0,00	18,00	12,00	16,50	0,60	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		19,98	15,76	82,55	598,83	0,25	22,03	8,00	114,33	259,74	197,64	3,73	
	Всего за день:		23,08	20,86	110,93	765,13	0,37	51,13	8,00	187,93	357,24	223,94	5,63	

5 день														
Завтрак														
	Булочка "Маковка"	1/85	10,70	6,80	85,60	274,60	0,14	0,11	0,00	18,40	88,70	22,72	1,51	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:		10,77	6,82	97,58	332,60	0,14	0,21	0,00	23,35	96,94	27,12	2,37	
Обед														
139л	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,50	17,80	133,60	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20	
	Овощная закуска	30-100	0,49	3,50	2,80	36,70	0,01	2,91	0,00	17,20	26,02	7,94	2,91	
443л	Плов	35/100	8,64	4,72	15,12	157,50	0,06	0,72	сл.	13,60	88,00	19,20	2,80	
344м	Компот из яблок	150	0,15	0,00	26,85	106,50	0,02	2,10	0,00	10,50	3,00	3,00	0,75	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		16,56	12,99	76,43	505,70	0,24	9,73	0,00	88,50	313,32	68,24	8,26	
	Всего за день:		27,33	19,81	174,01	838,30	0,38	9,94	0,00	111,85	410,26	95,36	10,63	

6 день														
Завтрак														
	Булочка "Школьная с крошкой"	1/75	11,55	22,93	21,88	275,33	0,11	0,09	0	14,88	71,75	14,7	0,98	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	58,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Итого:		11,62	22,95	33,86	333,33	0,11	0,19	0	19,83	79,99	19,1	1,84	
Обед														
138л	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	120,50	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80	
	Овощная закуска	30-100	0,46	0,00	2,94	13,06	0,01	3,83	0,00	12,66	16,44	16,44	0,54	
428л	Колбаса вареная отварная	60	7,38	21,54	1,28	191,52	0,05	0,00	0,00	8,64	7,92	74,20	1,38	
309м	Макаронные изделия отварные	100	3,75	1,89	24,00	128,07	0,06	0,00	8,00	7,67	30,30	5,50	0,55	
	Кофейный напиток черный	200	2,94	1,99	11,98	59,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:		18,81	28,09	68,66	583,55	0,25	10,53	18,00	69,62	248,20	134,44	4,73	
	Всего за день:		30,43	51,04	102,52	916,88	0,36	10,72	18,00	89,45	328,19	153,54	6,57	

[illegible][illegible]

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г.

Технолог

Л.В. Серебрянская

