«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 30

_____ В.В. Бобнев

«__» _____ 2020г

« Утверждаю »
Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ С.В. Орехова

«2» сентября 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		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***												
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	ў ў ў	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 *6 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	Макароны 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