

«Согласовано»

Директор

МБОУ Краснодесантская СОШ



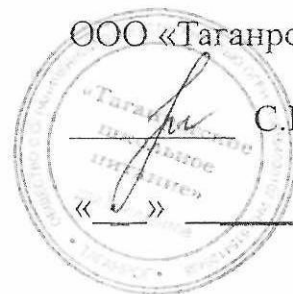
С.Н. Щербак

«    » \_\_\_\_\_ 2024г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



С.В. Орехова

«    » \_\_\_\_\_ 2024г

Примерное десятидневное меню  
бесплатного горячего питания обучающихся,  
по общеобразовательным программам начального общего образования  
на январь - май 2024г.  
стоимостью 74 рубля 33 копейки

г. Таганрог  
2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>1 неделя</b>													
<b>1 день</b>													
139	Суп картофельный с горохом	200	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
295/330	Котлета рубленая куриная, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
т.24	Овощная закуска	70	3,50	6,88	1,05	80,12	0,02	6,77	0,00	21,86	30,28	13,67	0,60
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,79</b>	<b>37,04</b>	<b>123,30</b>	<b>945,72</b>	<b>0,43</b>	<b>12,02</b>	<b>66,30</b>	<b>165,36</b>	<b>479,77</b>	<b>131,40</b>	<b>31,05</b>
<b>2 день</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
52	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>24,98</b>	<b>29,79</b>	<b>88,56</b>	<b>722,27</b>	<b>0,43</b>	<b>33,66</b>	<b>26,99</b>	<b>264,42</b>	<b>451,59</b>	<b>125,09</b>	<b>9,75</b>
<b>3 день</b>													
133	Суп картофельный с вермишелью	200	10,63	4,29	14,62	139,61	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
297/331	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,68	12,24	6,05	169,08	0,02	0,51	39,90	24,21	53,55	7,21	0,57
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
81	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,05	37,50	0,02	36,10	12,00	23,30	0,76
631	Компот из свежих яблок с вит.С	200	0,20	0,00	35,80	143,20	0,02	2,80	0,00	14,00	4,00	4,00	1,00
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>26,09</b>	<b>22,42</b>	<b>109,42</b>	<b>743,02</b>	<b>0,47</b>	<b>42,17</b>	<b>119,19</b>	<b>129,91</b>	<b>318,36</b>	<b>99,86</b>	<b>5,44</b>

		<b>4 день</b>											
138	Суп картофельный с рисом	200	2,00	2,40	14,60	88,00	0,08	6,60	0,00	28,80	159,20	24,00	0,80
290	Филе куриное тушенное в соусе	90	11,96	10,75	12,61	195,03	0,04	0,35	30,10	29,52	76,93	14,06	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
79	Овощная закуска	60	1,31	1,67	7,37	49,75	0,02	4,21	0,00	32,88	30,70	12,30	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25,70</b>	<b>24,57</b>	<b>96,08</b>	<b>708,25</b>	<b>0,41</b>	<b>12,49</b>	<b>80,10</b>	<b>247,64</b>	<b>583,03</b>	<b>211,23</b>	<b>7,29</b>
		<b>5 день</b>											
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
239	Тефтели рыбные с соусом	105	12,92	12,66	17,12	234,10	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
310	Картофель отварной	150	3,00	8,15	27,30	194,55	0,15	45,00	0,00	12,00	75,00	22,50	1,80
74	Овощная закуска	60	1,42	0,06	13,72	61,10	0,01	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>26,84</b>	<b>30,29</b>	<b>95,47</b>	<b>761,85</b>	<b>0,33</b>	<b>56,90</b>	<b>50,68</b>	<b>258,82</b>	<b>508,48</b>	<b>118,92</b>	<b>5,94</b>
<b>2 неделя</b>		<b>1 день</b>											
111	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
268	Биточек мясной рубленый	90	8,47	16,20	10,25	220,68	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,06
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
79	Овощная закуска	60	1,31	1,67	7,37	49,75	0,02	4,21	0,00	32,88	30,70	12,30	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	30	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>20,82</b>	<b>29,28</b>	<b>97,18</b>	<b>735,52</b>	<b>0,62</b>	<b>9,05</b>	<b>99,37</b>	<b>227,82</b>	<b>454,70</b>	<b>110,58</b>	<b>5,02</b>



<b>2 день</b>													
139	Суп картофельный с горохом, зелень	200/1	6,25	5,50	17,80	145,70	0,10	4,00	0,00	40,30	170,20	28,20	1,20
278/331	Тефтели куриные с соусом	110	11,84	16,15	12,55	242,91	0,20	1,43	16,99	30,56	83,42	17,47	5,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,02	5,80	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	35	2,22	0,26	13,48	65,14	0,06	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,70
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>26,69</b>	<b>27,75</b>	<b>89,32</b>	<b>713,79</b>	<b>0,48</b>	<b>12,56</b>	<b>26,99</b>	<b>229,11</b>	<b>440,00</b>	<b>86,56</b>	<b>9,01</b>
<b>3 день</b>													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,60	7,40	11,20	125,80	0,05	17,30	0,00	45,20	153,60	21,60	0,64
295/330	Котлета рубленая куриная, соус	90	10,04	15,07	14,50	233,79	0,06	0,52	26,30	35,37	54,58	11,98	26,30
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280,79	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
52	Овощная закуска	60	0,84	3,61	4,96	55,69	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
349	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,00	0,00	31,40	125,60	0,02	0,73	0,00	32,48	58,60	17,46	0,70
	Хлеб йодированный	29	1,90	0,22	11,55	55,78	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>729</b>	<b>25,23</b>	<b>35,85</b>	<b>113,47</b>	<b>877,45</b>	<b>0,42</b>	<b>32,15</b>	<b>66,30</b>	<b>196,64</b>	<b>561,73</b>	<b>259,96</b>	<b>34,87</b>
<b>4 день</b>													
111	Суп с вермишелью	200	2,30	2,00	16,80	94,40	0,15	1,36	39,27	20,25	82,70	5,26	0,86
260	Гуляш из филе куриного	90	9,57	25,31	2,60	278,10	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	266,99	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,52	0,03	36,60	0,00	58,00	40,00	20,00	0,80
631	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0,00	32,22	129,60	0,02	2,52	0,00	12,60	3,60	3,60	0,90
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>21,97</b>	<b>39,46</b>	<b>106,93</b>	<b>872,37</b>	<b>0,68</b>	<b>41,40</b>	<b>79,27</b>	<b>142,75</b>	<b>407,98</b>	<b>106,39</b>	<b>6,72</b>

5 день													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	7,60	9,20	13,80	168,40	0,03	6,88	0,00	36,50	128,00	18,60	0,80
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	9,75	14,95	23,80	268,75	0,04	3,36	5,24	35,16	145,90	43,68	0,77
304	Рис отварной	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65
т.24	Овощная закуска	60	0,86	1,32	7,06	43,56	0,03	13,60	0,00	50,30	58,50	58,50	1,90
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,98	47,92	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>22,35</b>	<b>29,84</b>	<b>92,87</b>	<b>729,44</b>	<b>0,34</b>	<b>25,17</b>	<b>55,24</b>	<b>280,46</b>	<b>578,26</b>	<b>191,32</b>	<b>5,83</b>

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. Лапшиной 2004г.

Распределение ЭЦ	Норма	Факт
Итого обед за 10 дней		7839,68 ккал
Среднее значение за обед	705-822 кка	783,97ккал
Выполнение СанПиН 2020, % от суточной нормы	30 - 35 %	33,4 %

Технолог  Л.В. Серебрянская