


«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 для детей из малообеспеченных семей
на январь - май 2024г.
стоимостью 46 рублей 80 копеек

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
1 неделя													
1 день													
268	Котлета рубленая куриная	60	7,06	13,50	8,54	183,90	0,15	1,79	8,42	10,62	68,66	14,61	0,88
171	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,56	6,13	26,15	178,01	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
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
	Итого:		13,52	25,79	58,22	465,61	0,39	3,12	51,72	167,83	304,24	81,74	3,27
2 день													
278/331	Тефтели с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	130	4,42	3,62	21,16	134,90	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
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
	Итого:		17,76	14,04	54,89	416,96	0,16	2,23	10,00	161,53	195,78	171,00	2,18
3 день													
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	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
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
	Итого:		11,96	15,22	45,40	366,46	0,23	1,84	83,20	177,97	276,08	69,39	2,66
4 день													
260	Гуляш из филе куриного	85	7,42	19,69	2,03	215,01	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,90	6,37	26,57	187,21	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
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
	Итого:		14,90	26,26	50,24	496,90	0,55	2,25		176,44	444,82	183,26	7,65

5 день													
239	Котлета рыбная	90	9,37	12,08	16,63	212,72	0,04	0,24	33,90	34,41	125,03	28,70	1,10
310	Картофель отварной	100	2,00	5,43	18,20	129,67	0,15	45,00	0,00	12,00	22,50	75,00	1,80
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
	Итого:		13,27	17,73	58,36	446,09	0,28	46,57	43,90	179,91	266,43	129,00	3,91
2 неделя													
1 день													
268	Биточек мясной	65	6,12	11,70	7,40	159,38	0,18	2,15	10,10	12,74	82,39	17,53	1,06
171	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,93	7,96	34,00	231,36	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
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
	Итого:		13,63	19,86	63,04	485,42	0,39	3,48	53,40	166,50	304,92	79,71	3,15
2 день													
278/331	Тефтели с соусом	90	11,44	10,20	10,20	178,36	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
309	Макаронные изделия отварные	130	4,42	3,62	21,16	134,90	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
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
	Итого:		17,76	14,04	54,89	416,96	0,11	1,33	10,00	137,63	174,48	43,30	1,38
3 день													
268	Котлета рубленая куриная	60	7,06	13,50	8,54	183,90	0,15	1,79	8,42	10,62	68,66	14,61	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,49	7,00	29,22	205,80	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
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
	Итого:		15,13	20,70	59,40	484,38	0,42	3,12	58,42	167,06	384,86	175,48	6,32

4 день													
260	Гуляш из филе куриного	85	7,42	19,69	2,03	215,01	0,28	0,92	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
171	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,47	7,35	31,38	213,56	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	48,38	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
	Итого:		14,54	27,26	55,05	523,71	0,49	2,25	43,30	173,76	351,15	84,57	4,30
5 день													
388	Котлета рыбная	75	10,04	12,93	18,34	229,89	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
304	Рис отварной	100	1,70	2,78	17,71	102,70	0,15	0,00	33,30	23,71	116,68	41,83	1,38
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
	Итого:		13,32	15,91	57,69	427,27	0,26	1,62	83,98	195,05	372,56	96,61	3,40

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

Технолог



Л.В. Серебрянская