

«Согласовано»  
Директор  
МАОУ лицей № 28

  
Т.Н. Терновая  
  
2021г

« Утверждаю »  
Директор  
ООО «Таганрогское школьное питание»

  
С.В. Орехова  
  
2021г

**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного питания (горячий обед)  
для учащихся школ  
(дети из малоимущих семей и тубинфицированные дети)  
на январь - май 2021г  
стоимостью 42 рубля**

г. Таганрог  
2021г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	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>													
<i>Обед</i>													
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
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
	<b>Итого обед:</b>		23,34	13,52	77,86	581,6	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57
<b>2 день</b>													
<i>Обед</i>													
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
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,25	87	0,04	0,61	Сл.	66,02	50,02	11,97	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		12,5	16,21	71,95	494,19	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 день</b>													
<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого обед:</b>		22,86	19,95	83,45	623	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,18

<b>4 день</b>													
<b>Обед</b>													
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 отварная, масло сливочное	50/3	6,15	17,95	1,07	191,1	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
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
	<b>Итого обед:</b>		15,35	27,51	78,44	642	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 день</b>													
	<b>Обед</b>												
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	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>17,85</b>	<b>21,21</b>	<b>73,95</b>	<b>554,5</b>	<b>0,28</b>	<b>14,56</b>	<b>0,03</b>	<b>91,6</b>	<b>306,44</b>	<b>237,7</b>	<b>5,36</b>


1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2 неделя</b>													
<b>6 день</b>													
	<b>Обед</b>												
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	Макаронны отварные	100	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>23,34</b>	<b>13,52</b>	<b>77,86</b>	<b>581,6</b>	<b>0,18</b>	<b>5,2</b>	<b>0,00</b>	<b>67,34</b>	<b>273,43</b>	<b>46,41</b>	<b>3,57</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>7 день</b>													
	<b>Обед</b>												
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
630	Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,6	17,25	87	0,04	0,61	Сл.	66,02	50,02	11,97	0,8
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	<b>Итого обед:</b>		<b>12,5</b>	<b>16,21</b>	<b>71,95</b>	<b>494,19</b>	<b>0,32</b>	<b>52,92</b>	<b>0,02</b>	<b>153,51</b>	<b>339,52</b>	<b>85,07</b>	<b>4,6</b>

<b>8 день</b>													
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>25,23</b>	<b>17,76</b>	<b>81,25</b>	<b>605,56</b>	<b>0,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0</b>	<b>78,5</b>	<b>279,2</b>	<b>183,5</b>	<b>4,95</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	<b>Обед</b>												
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
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>21,17</b>	<b>17,11</b>	<b>89,07</b>	<b>627</b>	<b>0,37</b>	<b>5,67</b>	<b>0,03</b>	<b>107,84</b>	<b>277,79</b>	<b>244,5</b>	<b>5,35</b>

10 день	<b>Обед</b>												
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
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>13,74</b>	<b>8,48</b>	<b>61,92</b>	<b>534,9</b>	<b>0,16</b>	<b>14,52</b>	<b>0,00</b>	<b>71,8</b>	<b>251,4</b>	<b>49,5</b>	<b>4,6</b>

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