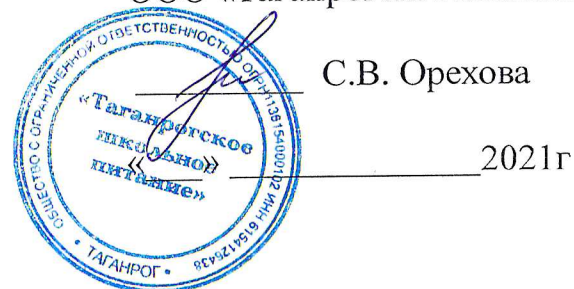


«Согласовано»
Директор
МАОУ лицей № 28



« Утверждаю »
Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню
бесплатного питания (завтрак и горячий обед)
для учащихся школ 5 – 11 классов
(дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)
на январь - май 2021г
стоимостью 51 рубль 91 копейка

г. Таганрог
2021г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
			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													
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
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:			23,34	13,52	77,86	581,6	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57
Всего за день			28,89	22,52	97,41	765,3	0,24	5,27	26	177,34	363,93	62,91	4,97

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
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
Итого обед:			12,5	16,21	71,95	494,19	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6
Всего за день			19,55	20,25	101,5	675,19	0,38	52,92	0,02	173,26	358,12	96,02	6,25

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 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
	Итого обед:		15,35	27,51	78,44	642	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25
	Всего за день		24,74	45,85	107,19	959,9	0,3	5,73	0	121,44	177,31	276,3	4,83

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	150	0,15	-	11,25	43,5	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:		17,85	21,21	73,95	554,5	0,28	14,56	0,03	91,6	306,44	237,7	5,36
	Всего за день		20,05	25,11	104,55	720	0,38	46,36	0,03	107,65	365,49	257,4	7,38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 неделя	Завтрак												
6 день													
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	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
	Итого обед:		23,34	13,52	77,86	581,6	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57
	Всего за день		28,89	97,41	95,38	765,3	0,24	5,27	26	177,34	363,93	62,91	4,97

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
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
	Итого обед:		12,5	16,21	71,95	494,19	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6
	Всего за день		15,66	18,68	117,75	707,79	0,4	52,92	0,02	172,66	352,03	104,92	5,62

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
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:		21,17	17,11	89,07	627	0,37	5,67	0,03	107,84	277,79	244,5	5,35
	Всего за день:		23,37	21,01	119,67	792,5	0,47	37,47	0,03	123,89	336,84	264,2	7,37

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
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:		13,74	8,48	61,92	534,9	0,16	14,52	0,00	71,8	251,4	49,5	4,6
	Всего за день:		20,84	12,88	132,32	867,4	0,25	14,59	0,00	95,7	316,8	70,2	6,38

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