

«Согласовано»

Директор

МАОУ лицей № 28



« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»



Примерное двухнедельное меню  
бесплатного питания (завтрак)  
для учащихся 1 – 4 классов

(дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды)  
на январь - май 2021г  
стоимостью 9 рублей 91 копейка

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 неделя</b> <b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,55</b>	<b>9,0</b>	<b>19,55</b>	<b>183,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>26</b>	<b>110</b>	<b>90,5</b>	<b>16,5</b>	<b>1,4</b>

<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,05</b>	<b>4,04</b>	<b>29,55</b>	<b>181</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>19,75</b>	<b>18,6</b>	<b>10,95</b>	<b>1,65</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5,65</b>	<b>9,7</b>	<b>20,35</b>	<b>191,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>22,6</b>	<b>66,8</b>	<b>15</b>	<b>1,4</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>												
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9,39</b>	<b>18,34</b>	<b>28,75</b>	<b>317,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>63,4</b>	<b>19,5</b>	<b>1,58</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>2,2</b>	<b>3,9</b>	<b>30,6</b>	<b>165,5</b>	<b>0,1</b>	<b>31,8</b>	<b>0,0</b>	<b>16,05</b>	<b>59,05</b>	<b>19,7</b>	<b>2,02</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>2</b> неделя 6 день	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		5,55	9,0	19,55	183,7	0,06	0,07	26	110	90,5	16,5	1,4

7 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		3,16	2,47	45,8	213,6	0,08	0	0	19,15	12,51	19,85	1,02

8 день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого завтрак:</b>		5,65	9,7	20,35	191,8	0,1	0,0	0,0	22,6	66,8	15	1,4

9 день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого завтрак:</b>		2,2	3,9	30,6	165,5	0,1	31,8	0,0	16,05	59,05	19,7	2,02	
<b>10 день</b>		<b>Завтрак</b>												
	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	
	<b>Итого завтрак:</b>		7,1	4,4	70,4	332,5	0,09	0,07	0	23,9	65,4	20,7	1,78	

Инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Филонова Л.И./

Основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчук 1996г