

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 36



Сирота Л.И.

02.09.2021

5



«Утверждаю»
ИП Зарецкая Л.Ф.

Зарецкая Л.Ф.

02.09.2021

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для бесплатного питания
обучающихся 1-ых – 4-ых классов
МОБУ СОШ № 36
на сентябрь – декабрь 2021 года**

г.Таганрог

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
<i>Обед</i>														
75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82М	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199
268М,330М	Биточки (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
342М	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	740	23,913	23,847	98,416	709,179	0,444	61,556	46,880	5,222	137,267	363,354	112,795	7,074
	Всего за Понедельник-1	1270	35,248	38,996	162,548	1151,773	0,604	73,442	111,477	6,410	399,954	602,176	168,353	10,978
День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка алтайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,036	77,292	531,425	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
<i>Обед</i>														
45М	Салат из белокачанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
97М	Суп картофельный	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
229М,143М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466

350M/сж	Кисель из вишни	180	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	0,152
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	690	24,848	19,561	85,716	622,076	0,480	73,072	27,900	7,952	125,861	358,576	116,840	4,729
	Всего за Вторник-1	1210	41,676	36,597	163,008	1153,501	0,985	100,365	188,067	12,160	250,871	638,024	180,215	11,161

День/неделя: Среда-1

Завтрак

38К	Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270M/сж,331 М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377M/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490

Обед

	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
96М	Рассольник ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
	Плов из птицы с рисом	250	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	790	40,904	21,365	115,142	872,156	0,376	236,834	22,800	6,045	112,586	287,661	108,504	6,646
	Всего за Среда-1	1292	58,479	39,148	193,931	1412,688	0,693	348,680	54,400	8,525	211,309	532,205	172,350	11,136

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376M/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

Обед

23М	Салат из свежих помидоров	60	0,669	4,110	2,782	52,024	0,033	12,150		2,089	10,360	19,380	10,560	0,499
-----	---------------------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--	-------	--------	--------	--------	-------

88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
267К/сж,330М	Оладьи из печени с морковью со смет соусом	100	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
171М/сжж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,583
457К	Компот из ягод	180	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	750	27,779	25,672	110,770	786,625	0,760	98,170	4021,500	7,779	123,363	545,409	215,286	11,705
	Всего за Четверг-1	1305	52,514	46,096	184,240	1398,427	0,980	138,918	4122,301	11,297	493,657	896,859	276,757	14,286

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/сжж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сжж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сжж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

4,000

Обед

52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
151К/сжж	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
202М	Макаронь отварные с сыром	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
348М	Компот из сухофруктов	180	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,582
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	24,554	22,105	102,427	710,544	0,363	24,138	95,500	5,442	348,694	422,587	89,116	4,970
	Всего за Пятница-1	1237	50,470	47,883	190,653	1400,969	0,976	60,086	123,400	10,600	478,545	793,651	183,886	10,738

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

75М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	520	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

Обед

20М	Салат из свежих огурцов	60	0,420	3,656	1,140	38,968	0,018	4,200		1,644	10,200	18,072	8,400	0,300
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	740	30,162	6078,464	86,644	740,680	0,486	78,272	50,880	5,220	158,607	459,056	125,295	9,399
	Всего за Понедельник-2	1260	51,157	6098,739	179,569	1381,020	0,756	87,346	112,677	9,798	328,139	799,393	214,495	12,273

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак	487	22,273	20,618	94,325	664,697	0,268	185,618	72,000	4,577	224,409	268,162	72,480	3,278

Обед

71М	Свежий огурец	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,300
98М	Суп крестьянский с крупой	200	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291М/ссж	Плов из птицы	200	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
342М	Компот из свежих яблок	180	0,056	0,056	15,344	62,440	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,350
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	700	27,819	19,265	89,595	641,420	0,317	26,200	13,580	5,632	72,720	368,080	98,520	4,309
	Всего за Вторник-2	1187	50,092	39,883	183,920	1306,117	0,585	211,818	85,580	10,209	297,129	636,242	171,000	7,587

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480

Итого за _Завтрак		555	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,800	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179	
Обед															
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798	1,140
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439	
234М,331М	Биточки рыбные с соусом сметанным	100	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872	
321М	Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,494	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	1,830	
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	0,630	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого за Обед	750	23,370	22,061	109,328	741,088	0,468	132,422	65,520	8,332	261,270	451,968	160,292	7,149	
	Всего за Среда-2	1305	44,812	30,666	195,802	1255,849	1,010	212,466	6382,320	10,573	345,814	852,362	241,494	18,328	
День/неделя: Четверг-2															
_Завтрак															
45М	Салат из белокачанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915	
309М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901	
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883	
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	Итого за _Завтрак	537	18,657	18,520	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512	
Обед															
	Икра кабачковая(т/о)	50	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350	
99М	Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638	
259М/ссж	Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904	
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	Итого за Обед	690	22,640	34,300	79,286	713,097	0,784	83,510	0,000	7,017	94,777	353,229	106,243	7,992	
	Всего за Четверг-2	1227	41,297	52,820	162,793	1290,630	1,056	110,857	56,108	11,186	180,470	546,155	149,039	11,505	
День/неделя: Пятница-2															
_Завтрак															
175М	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666	
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830	

