

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 36



Сирота Л.И.

02.09.2020

«Утверждаю»

ИП Зарецкая Л.Ф.



Зарецкая Л.Ф.

02.09.2020

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков
для бесплатного питания
учащихся 1-ых – 4-ых классов
МОБУ СОШ № 36
на 2020 – 2021 учебный год**

г. Таганрог

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I неделя						
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак					
487	Сосиска отварная на пару	65	11,94	21,75	33,68	369,9
297	Макаронные изделия отварные	150	7,2	5,6	27,5	202
5	Свекла отварная	25	0,6	1,7	2,9	29,75
692	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	35	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	475	26,46	34,79	116,48	897,89
2 день	Завтрак					
462	Гуляш из филе курицы	70/50	6,84	6,13	6,13	108,32
508	Каша пшеничная	150	4,3	6,9	24,8	183
3	Икра кабачковая	30	0,6	1,7	2,9	29,75
639	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	40	3,96	0,4	28,6	151,8
	Итого за день:	540	31,7	20,22	85,4	688,67
3 день	Завтрак					
498	Тефтели из говядины	60/30	6,8	12	8,2	166,5
520	Каша рисовая	150	2,1	4,5	14,6	109
8	Помидоры свежие	35	0,3	0	0,8	11,1
692	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	253
	Итого за день:	605	25,39	23,85	128,68	865,32
4 день	Завтрак					
496	Курица отварная	125	22,1	19,6	10	309
516	Макаронные изделия отварные	150	3,4	6,1	22,8	163
11	Кукуруза сладкая	20	0,9	0,6	2	13
648	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	153
	Итого за день:	525	33,53	14,42	119,85	719,1
5 день	Завтрак					
140	Жаркое по-домашнему	100/80/50	6,2	5,6	22,3	167
12	Огурцы свежие	20	0,3	0	0,8	11,1
686	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	470	34,3	31,82	109,03	792,2

II неделя						
6 день	Завтрак					
487	Колбаса отварная	60	11,94	21,75	33,68	369,9
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,6	27,5	202
13	Горошек зеленый	25	0,9	0,6	2	13
692	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб йодированный	35	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	470	26,46	34,79	116,48	897,89
7 день	Завтрак					
462	Плов из филе курицы	70/100	6,84	6,13	6,13	108,32
12	Огурец свежий	25	0,3	0	0,8	11,1
639	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	35	3,96	0,4	28,6	151,8
	Итого за день:	430	31,7	20,22	85,4	688,67
8 день	Завтрак					
498	Котлета из говядины	60	6,8	12	8,2	166,5
516	Макаронные отварные	150	3,4	6,1	22,8	163
11	Кукуруза сладкая	20	0,9	0,6	2	13
692	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	253
	Итого за день:	465	25,39	23,85	128,68	865,32
9 день	Завтрак					
496	Печень, тушенная в сметанном соусе	60/30	22,1	19,6	10	309
516	Картофельное пюре	150	3,4	6,1	22,8	163
8	Помидоры свежие	35	0,3	0	0,8	11,1
648	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	153
	Итого за день:	510	33,53	14,42	119,85	719,1
10 день	Завтрак					
140	Бутерброд с колбасой в/к	30/30	6,2	5,6	22,3	167
492	Каша молочная с маслом сливочным и сахаром	250/15/15	15,2	13	36,2	330
520	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Итого за день:	540	34,3	31,82	109,03	792,2

Индивидуальный предприниматель _____

/Зарецкая Л.Ф../

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. Марчука 1996 г.

