

«Согласовано»

Директор
МОБУ СОШ № 36



Сирота Л.И.

«Утверждаю»

ИП Зарецкая Л.Ф.



Зарецкая Л.Ф.

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков
для бесплатного питания
учащихся 5-ых – 11-ых классов
МОБУ СОШ № 36
на 2020 – 2021 учебный год**

г. Таганрог

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I неделя						
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак					
1	Булочка домашняя	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
487	Сосиска отварная на пару	50	11,94	21,75	33,68	369,9
297	Макаронны отварные	100	7,2	5,6	27,5	202
692	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	380	26,46	34,79	116,48	897,89
2 день	Завтрак					
1	Булочка с корицей	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
462	Гуляш из филе курицы	40/30	6,84	6,13	6,13	108,32
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	183
639	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	3,96	0,4	28,6	151,8
	Итого за день:	370	31,7	20,22	85,4	688,67
3 день	Завтрак					
1	Булочка сдобная	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
498	Тефтели из говядины	50/30	6,8	12	8,2	166,5
520	Каша рисовая	100	2,1	4,5	14,6	109
692	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	253
	Итого за день:	360	25,39	23,85	128,68	865,32
4 день	Завтрак					
1	Булочка с кунжутом	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
496	Курица отварная	85	22,1	19,6	10	309
516	Макаронны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163
648	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	153
	Итого за день:	395	33,53	14,42	119,85	719,1

5 день	Завтрак					
1	Булочка домашняя	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
140	Жаркое по-домашнему	80/30/35	6,2	5,6	22,3	167
686	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	20	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	365	34,3	31,82	109,03	792,2
II неделя						
6 день	Завтрак					
1	Булочка с корицей	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
487	Колбаса отварная	50	11,94	21,75	33,68	369,9
297	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,2	5,6	27,5	202
692	Кофейный напиток	150	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,2	14,3	75,9
	Итого за день:	380	26,46	34,79	116,48	897,89
7 день	Завтрак					
1	Булочка сдобная	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
462	Плов из филе курицы	40/100	6,84	6,13	6,13	108,32
639	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	3,96	0,4	28,6	151,8
	Итого за день:	360	31,7	20,22	85,4	688,67
8 день	Завтрак					
1	Булочка с кунжутом	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
498	Котлета из говядины	50	6,8	12	8,2	166,5
516	Макаронны отварные	100	3,4	6,1	22,8	163
692	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	253
	Итого за день:	380	25,39	23,85	128,68	865,32
9 день	Завтрак					
1	Булочка домашняя	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
496	Печень, тушенная в сметанном соусе	40/30	22,1	19,6	10	309
516	Картофельное пюре	100	3,4	6,1	22,8	163
648	Чай с сахаром	150	0	0	14	56
	Хлеб йодированный	30	6,6	0,72	47,6	153
	Итого за день:	400	33,53	14,42	119,85	719,1

10 день	Завтрак					
1	Булочка с корицей	50	2,2	1,5	32,3	120
	Обед					
140	Бутерброд с колбасой в/к	20/20	6,2	5,6	22,3	167
492	Каша молочная с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	15,2	13	36,2	330
520	Кофейный напиток	150	1,33	1,5	12,77	149,1
	Итого за день:	460	34,3	31,82	109,03	792,2

Индивидуальный предприниматель Заря - /Зарецкая Л.Ф./

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. Марчука 1996 г.