

«Согласовано»

Директор  
МОБУ СОШ № 36



Сирота Л.И.

01.12.2020

«Утверждаю»

ИП Зарецкая Л.Ф.



Зарецкая Л.Ф.

01.12.2020

**Примерное 10-ти дневное меню горячих обедов  
для бесплатного питания  
учащихся 3-ых – 4-ых классов  
МОБУ СОШ № 36  
на 2020 – 2021 учебный год**

г. Таганрог

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1</b> день	<b>Обед</b>												
140	Суп – вермишелевый с зеленью	150/1	2,9	2,5	21,1	120,1	0,1	9,7	0,02	39,5	201	30,9	1,02
487	Сосиска отварная на пару	55	11,94	21,75	33,68	369,9	0,13	0,00	0,01	24,81	118,18	35,45	
297	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,2	5,6	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
692	Чай с сахаром	180	0	0	0	1,57	0,27	24	250	0	0	0	0
	Хлеб иодированный	35	1,98	0,2	14,3	75,9	0,03	-	-	6	19,5	4,2	0,3
	<b>Итого за день:</b>	<b>675</b>	<b>26,46</b>	<b>34,79</b>	<b>116,48</b>	<b>897,89</b>	<b>0,45</b>	<b>34,91</b>	<b>0,03</b>	<b>184,38</b>	<b>544,35</b>	<b>185,02</b>	<b>7,89</b>
<b>2</b> день	<b>Обед</b>												
124	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	150/1	2,2	4,4	12,5	99,1	0,1	12,25	0,02	45	188,5	28,4	0,77
498	Гуляш из филе курицы	30/30	6,8	12	8,2	166,5	0,07	1,2	0,04	51,9	102,9	24,3	1,45
520	Каша вязкая	100	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	сл	26	53	19	0,7
639	Чай с сахаром	180	0,45	0	23,55	93,00	0,03	сл	0	18	16,5	12	0,6
	Хлеб йодированный	35	3,96	0,4	28,6	151,8	0,06	-	-	12	39	8,4	0,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>741</b>	<b>31,7</b>	<b>20,22</b>	<b>85,4</b>	<b>688,67</b>	<b>0,68</b>	<b>43,85</b>	<b>250,03</b>	<b>141,5</b>	<b>504</b>	<b>95,4</b>	<b>5,21</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>3</b> день	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с бобовыми	150/1	6,2	5,6	22,3	167	0,15	6,2	0	63	266	44	1,9
462	Котлеты из говядины, соус томатный	50/30	6,84	6,13	6,13	108,32	0,03	0,55	сл	14,3	76,46	12,7	0,5
508	Макаронны отварные	90	4,3	6,9	24,8	183	0,08	0	0	22	99	24	1,7
692	Чай с сахаром	180	0	0	0	1,57	0,27	24	250	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	253	0,12	0	0	20	65	14	1
	<b>Итого за день:</b>	<b>750</b>	<b>25,39</b>	<b>23,85</b>	<b>128,68</b>	<b>865,32</b>	<b>0,34</b>	<b>10,25</b>	<b>0,47</b>	<b>157,8</b>	<b>556,40</b>	<b>124,2</b>	<b>9,2</b>
<b>4</b> день	<b>Обед</b>												
124	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	150/1	2,2	4,4	12,5	99,1	0,1	12,25	0,02	45	188,5	28,4	0,77
496	Курица отварная	100	22,1	19,6	10	309	0,04	1,4	0,04	33	156	19	1,6
516	Каша рисовая	100	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
648	Чай с сахаром	180	0,45	0	23,55	112	0,04	сл	0	23	21,5	16	0,9
	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	153	0,12	0	0	20	65	14	1
	<b>Итого за день:</b>	<b>765</b>	<b>33,53</b>	<b>14,42</b>	<b>119,85</b>	<b>719,1</b>	<b>43,54</b>	<b>13,46</b>	<b>6,07</b>	<b>116,01</b>	<b>477,7</b>	<b>123,2</b>	<b>5,21</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>5</b> день	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с бобовыми	150/1	6,2	5,6	22,3	167	0,15	6,2	0	63	266	44	1,9
462	Жаркое по-домашнему	100/40	6,84	6,13	6,13	108,32	0,03	0,55	сл	14,3	76,46	12,7	0,5
686	Чай с сахаром	180	1	0	23,47	94	0,03	4	сл	16	18	10	0,8
	Хлеб иодированный	35	1,98	0,2	14,3	75,9	0,03	-	-	6	19,5	4,2	0,3
	<b>Итого за день:</b>	<b>495</b>	<b>34,3</b>	<b>31,82</b>	<b>109,03</b>	<b>792,2</b>	<b>0,37</b>	<b>9,6</b>	<b>24,64</b>	<b>145,2</b>	<b>333</b>	<b>63,2</b>	<b>9,3</b>
<b>6</b> день	<b>Обед</b>												
140	Суп – вермишелевый с зеленью	150/1	2,9	2,5	21,1	120,1	0,1	9,7	0,02	39,5	201	30,9	1,02
487	Сосиска отварная на пару	55	11,94	21,75	33,68	369,9	0,13	0,00	0,01	24,81	118,18	35,45	
297	Каша гречневая рассыпчатая	90	7,2	5,6	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
692	Чай с сахаром	180	0	0	0	1,57	0,27	24	250	0	0	0	0
	Хлеб иодированный	35	1,98	0,2	14,3	75,9	0,03	-	-	6	19,5	4,2	0,3
	<b>Итого за день:</b>	<b>675</b>	<b>26,46</b>	<b>34,79</b>	<b>116,48</b>	<b>897,89</b>	<b>0,45</b>	<b>34,91</b>	<b>0,03</b>	<b>184,38</b>	<b>544,35</b>	<b>185,02</b>	<b>7,89</b>
<b>7</b> день	<b>Обед</b>												
124	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	150/1	2,2	4,4	12,5	99,1	0,1	12,25	0,02	45	188,5	28,4	0,77
498	Плов из филе курицы	100/30	6,8	12	8,2	166,5	0,07	1,2	0,04	51,9	102,9	24,3	1,45
639	Чай с сахаром	180	0,45	0	23,55	93,00	0,03	сл	0	18	16,5	12	0,6
	Хлеб йодированный	35	3,96	0,4	28,6	151,8	0,06	-	-	12	39	8,4	0,6
	<b>Итого за день:</b>	<b>741</b>	<b>31,7</b>	<b>20,22</b>	<b>85,4</b>	<b>688,67</b>	<b>0,68</b>	<b>43,85</b>	<b>250,03</b>	<b>141,5</b>	<b>504</b>	<b>95,4</b>	<b>5,21</b>
<b>8</b> день	<b>Обед</b>												
138	Суп картофельный с бобовыми	150/1	6,2	5,6	22,3	167	0,15	6,2	0	63	266	44	1,9
496	Тефтели из говядины, соус	50/30	22,1	19,6	10	309	0,04	1,4	0,04	33	156	19	1,6
692	Чай с сахаром	180	0	0	0	1,57	0,27	24	250	0	0	0	0

	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	253	0,12	0	0	20	65	14	1
	<b>Итого за день:</b>	750	25,39	23,85	128,68	865,32	0,34	10,25	0,47	157,8	556,40	124,2	9,2
<b>9 день</b>	<b>Обед</b>												
124	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	150/1	2,2	4,4	12,5	99,1	0,1	12,25	0,02	45	188,5	28,4	0,77
140	Колбаса вареная Докторская	40	6,2	5,6	22,3	167	0,15	6,2	0	63	266	44	1,9
516	Пюре картофельное	100	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
648	Чай с сахаром	180	0	0	0	1,57	0,27	24	250	0	0	0	0
	Хлеб йодированный	35	6,6	0,72	47,6	153	0,12	0	0	20	65	14	1
	<b>Итого за день:</b>	765	33,53	14,42	119,85	719,1	43,54	13,46	6,07	116,01	477,7	123,2	5,21
<b>10 день</b>	<b>Обед</b>												
140	Бутерброд с колбасой п/к	20/25	6,2	5,6	22,3	167	0,15	6,2	0	63	266	44	1,9
492	Каша молочная с маслом и сахаром	200/10/10	15,2	13	36,2	330	0,08	1,6	0,04	78	286,7	40	3,6
520	Чай с сахаром	200	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	сл	26	53	19	0,7
	<b>Итого за день:</b>	495	34,3	31,82	109,03	792,2	0,37	9,6	24,64	145,2	333	63,2	9,3

Индивидуальный предприниматель Зр /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.

