«Согласовано»
Директор
МОБУ СОШ № 36

_____ Сирота Л.И.

11.01.2021

«Утверждаю»
ИП Зарецкая Л.Ф.

_____Зарецкая Л.Ф.

11.01.2021

Примерное десятидневное меню бесплатного питания (завтрак) для учащихся 1-2 классов на январь - май 2021г.

г.Таганрог

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (г)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя	**1 день**												
15м	Сыр твердый порционный	15	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	200,00	128,00	9,00	0,20
14м	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	2,40	3,00		0,02
120м	Суп молочный с вермишелью	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	149,48	126,90	20,14	0,45
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	9,60	12,00		0,08
	Яблоки	50	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого:		10,82	46,19	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	390,43	294,64	47,04	4,91
	2 день												
260м	Гуляш	50/30	22,24	10,40	6,40	211,20	0,06	1,44	0,05	38,40	224,00	20,80	1,44
302м	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Икра кабачковая	30	0,66		4,14	18,36	0,01	3,82		12,66	16,40	16,40	0,53
376м	Чай с сахаром/лимон	200/5			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		33,87	12,95	75,78	556,27	0,42	5,36	0,05	77,98	480,62	189,58	8,06
	3 день												
210м	Омлет натуральный	110	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00	79,72	174,60	12,48	2,04
	Свекла отварная	25	0,60	2,70	2,58	36,60	0,05	2,10		22,30	20,10	10,50	2,10
382м	Какао на молоком	180	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	39,66
424м	Булочка "Домашняя"	40	2,91	5,00	17,60	127,20	0,05		1,60	7,92	28,00	10,96	0,52
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого:		21,58	31,90	52,70	585,66	0,25	3,38	270,66	333,10	415,20	74,24	44,72

	4 день												
130м	Курица отварная	100	6,40	9,40	6,70	135,80	0,06	0,64	0,03	46,40	86,40	24,00	1,44
309м	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
71м	Капуста квашеная	25	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
376м	Чай с сахаром	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	5 день												
224м	Запеканка творожная с морковью с молоком сгущенным	100/20	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	195,93	262,40	40,70	1,08
14м	Сыр твердый порционный	15	2,45	2,30	0,25	30,00	0,01	0,08	23,00	100,00	64,00	4,50	0,10
378м	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого:		24,88	14,88	51,07	439,81	0,17	3,48	99,15	427,13	436,60	67,20	1,99
	6 день												
243м	Сосиски отварные	80	8,88	22,62	0,36	238,55	0,13		29,10	26,91	117,82	14,55	1,31
309м	Макаронные изделия отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09		12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
71м	Икра свекольная	25	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
382м	Какао на молоком	180	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	39,66
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		22,60	30,56	72,13	654,82	0,32	3,18	59,16	268,98	373,52	70,58	42,55
	7 день												
234м	Котлета из говядины/соус томатн.	50/30	10,43	3,93	12,35	127,02	0,10	0,26	5,28	35,74	151,03	38,08	0,66
310м	Пюре картофельное	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00		14,64	79,73	29,33	79,73
74м	Салат из свежей капусты	30	0,66	0,83	3,68	24,87	0,01	2,11		16,44	15,35	6,15	0,22
376м	Чай с сахаром	180			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого:		15,53	9,28	60,68	389,13	0,29	23,47	5,28	76,37	271,75	84,56	81,87

	8 день												
291м	Плов из филе куриного	100/50	19,40	19,00	43,40	429,60	0,10	1,92	0,05	93,60	344,00	48,00	4,32
62м	Огурец соленый	30	0,37	0,03	3,44	24,51	0,02	1,01		7,73	15,83	10,81	15,83
378м	Чай с лимоном	200/5	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	Хлеб йодированный	25	2,28	0,27	13,86	66,30	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:		23,57	20,65	76,60	601,41	0,21	4,26	10,05	234,83	478,73	84,11	21,16
	9 день												
174м	Каша манная молочная с сахаром	210	5,92	3,60	52,80	268,00	0,06	0,96	14,80	128,57	154,44	36,46	0,61
15м	Сыр твердый порционный	15	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	200,00	128,00	9,00	0,20
428м	Булка "Школьная"	40	3,34	1,28	17,94	96,70	0,06			9,00	30,70	12,90	0,58
379м	Кофейный напиток с молоком	180	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,40	0,40	9,80	32,00	0,03	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:		17,65	12,88	98,31	564,58	0,18	11,90	70,80	478,34	414,14	81,36	3,73
	10 день												
118м	Фрикадельки рыбные/соус	50/30	6,40	9,40	6,70	135,80	0,06	0,64	0,03	46,40	86,40	24,00	1,44
304м	Рис отварной	150	3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00	16,08	84,15	27,66	0,63
	Икра кабачковая	30	0,66		4,14	18,36	0,01	3,82		12,66	16,40	16,40	0,53
376м	Чай с сахаром, молоком	180			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	25	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого:		35,30	25,76	196,62	1129,16	0,36	23,80	141,60	956,68	828,28	162,72	7,46

Основание: сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г.