

«Согласовано»

Директор

МАОУ СОШ № 27

В.М. Липало

«*В.М. Липало*» _____ 2023г

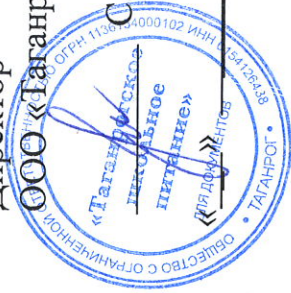
« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

«*С.В. Орехова*» _____ 2023г



Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания детей 1 - 4 классов

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
на январь - май 2023г.
стоимостью 64 рубля 02 копейки

г. Таганрог
2023г

№ 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																
	Обед															
133	Суп с вермишелью, зелень	250	2,87	2,50	21,00	185,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08			
294	Котлета рубленая куриная	90	15,70	15,08	14,65	152,82	0,18	0,81	48,40	53,80	72,00	19,90	3,26			
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	9,19	39,23	267,00	0,18	0,00	40,00	28,45	140,01	50,19	1,65			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30			
	Итого:	710	27,06	26,99	96,52	711,58	0,58	2,61	147,49	118,26	345,38	89,32	7,15			
2 День																
	Обед															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	250	2,00	5,25	13,13	221,00	0,04	8,60	0,00	45,63	160,00	23,25	1,00			
297	Фрикадельки куриные в соусе	95	6,00	10,02	3,75	225,01	0,03	0,03	28,60	27,52	74,92	11,25	0,45			
309	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	4,86	37,17	2,22	1,10			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	10,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,30			
	Итого:	723	15,17	20,01	64,97	721,22	0,16	8,73	38,60	88,71	302,08	49,37	3,71			
3 День																
	Обед															
133	Суп картофельный с вермишелью	250	13,29	2,86	14,53	170,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08			
239	Тефтели рыбные в соусе	120	9,92	9,66	14,12	213,00	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31			
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66			
	Итого:	770	29,79	17,21	91,35	713,95	0,32	2,09	89,77	89,48	369,43	83,21	4,28			
4 День																
	Обед															
150	Суп с рисом и томатом, зелень	250	1,80	4,00	17,00	146,00	0,02	1,50	0,00	29,00	224,00	19,00	0,50			
492	Плов из филе куриного	200	15,20	13,07	36,27	392,70	0,20	24,77	0,02	25,62	245,57	16,83	13,51			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86			
	Хлеб йодированный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,66			
	Итого:	700	21,02	17,59	89,40	715,60	0,28	26,37	0,02	73,37	530,01	60,03	15,53			

4 День													
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, зелень	250	2,00	5,25	13,13	221,00	0,04	8,60	0,00	45,63	160,00	23,25	1,00
239	Тефтели рыбные в соусе	120	9,92	9,66	14,12	213,00	0,05	0,29	40,68	41,29	150,03	34,43	1,31
303	Каша рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0,00	0,00	4,13	55,58	18,00	0,37
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	37	2,81	0,33	17,09	88,17	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	747	17,36	19,43	82,89	736,22	0,16	8,99	40,68	102,90	399,95	89,98	4,14
5 День													
	Обед												
133	Суп с вермишелью	250	2,87	2,50	21,00	185,00	0,19	1,70	49,09	25,31	103,38	6,58	1,08
437	Гуляш из филе куриного	90	11,44	10,20	10,20	198,00	0,05	0,90	0,00	23,90	21,30	127,70	0,80
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	262,50	0,21	0,00	40,00	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,98	60,00	0,00	0,10	0,00	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	40	3,04	0,36	18,48	95,32	0,05	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	730	26,27	22,63	101,52	800,82	0,50	2,70	89,09	87,45	369,37	289,10	8,07

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П. 2011г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г., сборник рецептов

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

Технолог _____ Л.В. Серебрянская