

«Согласовано»

Директор

МАОУ Образовательная
инициатива «Учительская
Орехова»

Н.В. Исицына

2020г

« Утверждаю »

Директор

ООО «Таганрогское школьное питание»

С.В. Орехова

2020г

Примерное десятидневное меню
бесплатного горячего питания учащихся школ
на сентябрь-декабрь 2020г
стоимостью 54 рубля 99 копеек

г. Таганрог
2020г

	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
493	Филе куриное в сметанном соусе	45/50	11,3	9,2	2,3	137	0,10	0,06	Сл.	10,1	12,4	64,7	0,76
508	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,14	0	0	16	90	134	3
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		23,58	22,71	85,25	652,4	0,35	1,78	0,03	161,3	227,7	216,4	5,48

4 день													
	Масло сливочное	10	0,01	8,35	0,06	77	Сл.	0	0,07	2,2	1,9	0,3	0
428	Колбаса вареная жареная	60	7,4	18,5	1,3	201,6	0,04	0	0	8,6	7,9	74,2	1,38
508	Каша рисовая	150	3,6	9	35,7	244,5	0,03	0	0	15	27	76,5	0,6
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		14,19	36,36	80,06	728	0,18	1,44	0,08	56	114,1	168,7	3,7
5 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
437	Гуляш	45/50	5,9	12,55	3,6	118,8	0,04	0,81	0,03	21,6	11,7	126	0,81
508	Каша гречневая	150	10,8	8,4	41,25	303	0,21	0	0	24	201	135	4,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12

	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
437	Гуляш	50/50	15,6	7,5	4,5	148,7	0,11	0,06	Сл.	10,6	13,1	68,1	0,8
508	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	274,5	0,14	0	0	16	90	134	3
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Сл.	Сл.	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		27,88	21,01	87,45	664,1	0,36	1,78	0,03	161,8	228,4	219,8	5,52
9 день													
' 437	Котлета рубленая из говядины	60	8,64	9,54	9,6	156,6	0,1	0,01	Сл.	10,2	65,4	12,6	0,78
508	Каша гречневая	150	10,8	8,4	41,25	303	0,21	0	0	24	201	135	4,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
	Нектар фруктовый или компот с витамином С	200	0,2	-	35,8	142	0,02	6,1	0,04	15,57	12,2	10,61	0,65
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		23,94	18,45	114,65	748,5	0,44	7,55	0,05	67,97	347,9	169,91	6,85
10 день													
	Сыр твердый	10	2,65	2,65	2,75	36	Сл.	0,28	0,02	105	48	-	-
443	Плов	50/150	10,8	5,9	18,9	350	0,07	0,9	Сл.	17	110	24	3,5
Табл.№ 24	Овощная закуска	20-100	1,0	0,15	4,2	20,4	0,01	1,44	0,01	1,5	15	-	0,12
686	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60	0	3,3	-	8,45	11,55	5,4	0,92
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,36	23,8	126,5	0,1	-	-	16,7	54,3	11,7	0,8
	Итого		16,73	9,06	64,85	592,9	0,09	5,92	0,03	148,65	238,85	41,1	5,34

Инженер-технолог _____/Филонова Л.И./

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 1996г.