«Согласовано»

Директор МОБУ СОШ №31

А.В.Чудный

«Утверждаю»

ИП Амелина Т.Г.

Т.Г.Амелина

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ БЕСПЛАТНОГО ПИТАНИЯ

УЧАЩИХСЯ ПРИ МОБУ СОШ № 31 на 2022/2023уч год

стоимостью 53 рубля

г.Таганрог

Двухнедельное меню
бесплатного горячего питания малоимуших детей с 5-11класс на 2021год

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1Д													
	Обед												
413	Сосиска отварная	60	6,15	16,45	1,25	170	0,03	0	0	13	9	72	1
297	Каша пшеничнная	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Компот фруктовый	180	0,75	0	17,6	105,75	0,02	3	сп	12	13,5	7,5	0,3
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
2д													
	Обед												
462	Тефтеля из филе кур	50	8	7,2	8	128,5	0,04	0,7	ел	18	16	96	0,6
297	Макаронные изделия	100	3,4	6,1	22,8	167	0,16	0	0	36	83	16	1,7
685	Зеленый горошек	10	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
----------	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Всего за день		8	7,2	8	560	0,04	0,7	0,01	18	16	96	0,6

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
Зд													
	Обед												
462	Гуляш куриный /соус	45/45	47,8	17,73	41,76	179	0,07	4,66	0,02	32,99	200,22	82,43	1,63
516	Рис отварной	100	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
685	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	75,99	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Итого обед		17,13	8,36	83,2	622,49	0,37	11,4	0,03	104,2	292,65	147,97	4,42

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
4Д													
	Обед												
388	Печень тушеная	50	6,5	4,4	7,6	124,4	0,04^	0,4	0,01	15,5	84	12,5	0,35
520	Каша гречневая	100	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
	Хлеб йодированный	40	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
685	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
					100								

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
5д													
	Обед												
492	Котлета куриная	60	47,8	17,73	41,76	179	0,07	4,66	0,02	32,99	200,22	82,43 л	1,63
520	Макароны отварные	100	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Чай с сахаром	180	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
	Итого обед		58,36	11,86	111,16	642	0,325	22,86	0,03	111,59	521,12	205,48	6,33

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
6д													
1	Обед												
413	Сосиска отварная	60	6,15	J6.45	1,25	212,5^	0,03	0	0	13	9	72	1
297	Макароны отварные	100	5	7,2	27,5	154	0,14	0	0	16	134	90	3
	Чай с сахаром	150	0,1	0	7,5	75,99	ел	ел	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированый	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
	Итого обед		16,51	29,21	77,15	693,99	0,35	6,65	0,01	96,85	385,4	207,8	6,52

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
7д													
	Обед												
110													
451	Плов их филе кур	50/100	8	7,2	8	130,5	0,4	0,02	29	54	15	0,9	0,9
	Компот из сухофрукты	180	0,1	0	7,5	75,99	сл	сл	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Обед												
	Итого обед		16,56	9,9	70,7	604,99	0,68	19,3	29,01	159,8	266	48,3	4,84

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8д													
	Обед												
140	Котлета из филе кур	50	2,17	1,9	20,5	167	0,1	8,7	0,02	29,62	150,75	23,17	1,02
487	Каша гречневая	150	8	7,2	8	91,2	0,04	0,7	сп	18	16	96	0,6
297	Чай с сахаром	180	4,3	6,9	2.4,8	183	0,09	3,5	ел	26	53	19	0,7
	Хлеб йодированный	50	3,3		23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Итого обед		3,3		23,8	677,2	0,06	0	0	14	4	4	1

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
9д													
	Обед												
413	Тефтеля рыбная с соусом	60	6,1	13,09	0,88	84,9	0,02	0	0	13,2	8,8	77	10
520	Рис отварной	150	2,1	4,5	14,6	109	0,09	3,5	сл	26	53	19	0,7
	Чай сахаром	200	0,1	0	7,5	43,5	сл	сл	0	6	2	3	0,4
	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Обед												
	Всего за день		13,4	21,95	63,78	479,9	0,28	8,15	0	106,45	267,3	136	13,52

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
10день													
	Обед												
124	Гуляш из филе кур	60	2	4,3	10	88	0,045	16,2	0	42	144	20,25	0,6
496	Каша пшеничная	150	11,05	9,8	5	154,5	0,08	0	0,04	17,23	124,82	18,66	1,27
516	Чай с сахаром	180	3,4	6,1	22,8	163	0,16	0	0	36	83	16	1,7
685	Хлеб йодированный	30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0		14	4	4	1
	Всего за день		19,85	10,76	69,1	575,5	0,345	16,2	0,04	115,23	357,82	61,91	4,97

Основание : сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразозовательных школах пол редакцией В.Т.Лапшиной 2004.сбоник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л.Марчук 1996г