«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 1-4 ПРИ МОБУ СОШ № 31 на 2020/2021уч год

Г. Таганрог

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1день	**7-11 лет**												
485	Сосиска отварная	75	6,15	16,45	1,25	240	0,03	0	0	13	9	72	1
297	Каша гречневая	150	5	7,2	27,5	202	0,14	0	0	16	134	90	3
	Зеленый горошек	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
685	Чай сахаром	200	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			14,71	24,01	60,65	615							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
2д	**7-11 лет**												
366	Печень тушен/соус	50/50	14,16	1080	3,89	170	0,24	26,12	6,12	91,66	251,14	18,1	5,35
124	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	211,5	0,16	0	0	36	83	16	1,7
78	Икра свекольная	20	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2
516	Маслло сливочное	10	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
685	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,4
			22,43	1100,6	73,49	731,5							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
Зд	**7-11 лет**												
451	Котлета рубленная из филе /кур	60/5	8,281	9,018	38,559	269,33	0,06	0	0,05	15,27	115,12	16,57	1,21
520	Картофельное пюре	150	5,6	10	35,6	290,7	0,1	17,3	0,02	46,33	64,47	22,99	0,95
77	Икра кабачковая	10	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
686	Какао напиток	200	4,7	5	31,8	187	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			21,891	36,91	58,799	989,03							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
4Д	**7-11 лет**												
439	Шницель натуральный	75	6,2	21,4	4,2	304	5	0,02		0,001	6,2	50,2	10,2
297	Рис отварной	150	9	3,6	35,7	244,5	0,01	0	0	15	65,2	13	0,03
78	Зеленый горошек	10-30	0,8		1,5	35	0,06	10,2	0,35	15	20	8	0,3
20	Сыр твердый	15	4	ё	4,1	54	сл	0,56	0,02	100	96		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
685	Чай с сахаром/лимон	200	0,26	0,05	15,22	59	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			23,56	25,41	84,52	823							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
5д	**7-11 лет**												
496	Котлета из филе/кур в панировке	50	12	15	2,3	223	0,05	0,2	0,24	85	89	10	1,1
300	Каша пшеничная	150	13,8	8,6	49,6	366	0,16	0	0	44	198	48	3,4
516	Маслло сливочное	10	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0
	Свекла отварная	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2
639	Компот из сухофрукты с ви тС	200	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			26,07	36,13	60,09	707,5							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
6д	**7-11 лет**												
498	Колбаса отварная	60	10,07	18,43	28,5	313	11	0	0,01	21	100	30	1,4
295	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	211,5	0,16	0	0	36	83	16	1,7
78	Икра кабачковая	10-30	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06	0	0	10	32,5	7	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			20,17	25,25	106,4	777,5							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
7д	**7-11 лет**												
385	Биточек рыбный	60	10,07	18,43	28,5	250	0,11	0	0,01	21	100	30	1,4
297	Рис отварной	150	12	4,8	47,6	219	0,04	0	0	20	102	36	0,8
516	Маслло сливочное	10	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
686	Какао напиток	200	4,7	5	31,8	187	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			30,08	41,12	131,79	898							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Миниральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
8д	**7-11 лет**												
311	Тефтеля из мясо говядины/соус	60/60	6,3	7,09	44,8	269	0,02	0,5		10	68	12	0,3
295	Макароны отварные	150	3,4	6,1	22,8	211,5	0,16	0	0	36	83	16	1,7
	Соленый огурец	30	0,45		3,3	14,4	0,05	21	0,93	14	21	16,5	1,16
20	Сыр твердый	15	4	5,2	4,1	54	сл	0,56	0,02	100	96		
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
685	Чай сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	7,5	43,5	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			17,55	18,75	106,3	718,9							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
9д	**7-11 лет**												
340	Котлета из филе/кур в панировке	60	12	15	2,3	247	0,05	0,2	0,24	85	89	10	1,1
520	Картофельное пюре	100	9	3,6	35,7	244,5	0,01	0	0	15	65,2	13	0,03
531	Морковь тушеная	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
685	Компот из сухофрукты с ви тС	200	0,1	0	7,5	29	ел	ел	0	6	2	3	0,4
			24,56	18,96	69,9	621							

№ рец	Наименование блюд	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины(МГ)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
10день	**7-11 лет**												
388	Котлета из м/говядины	50	7,33	9,9	9,5	145,2	0,02	сл	сл	3,2	65,3	7,4	0,6
520	Каша пшеничная	150	10,35	6,45	37,2	274	0,12	0	0	33	58	36	2,55
	Зеленый горошек	10-30	0,16		0,6	3	0,01	2	0,01	4,6	8,4	2,8	0,2
	Масло сливочное	15	0,01	12,53	0,09	115,5	сл	0,23	0	0,1	4,4	0,6	0
	Хлеб йодированный	50	3,3	0,36	23,8	126,5	0,06			10	32,5	7	0,5
685	Кофейный напиток на молоке	200/7	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,4
			22,55	30,84	93,5	769,2							

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