

«Согласовано»
Директор
МАОУ СОШ № 27

« Утверждаю »
Директор
ООО «Таганрогское школьное питание»

_____ В.М. Липало
« ____ » _____ 2024г



С.В. Орехова
2024г

Меню

горячих завтраков и обедов для весенних оздоровительных лагерей при школах г. Таганрога с 25 по 29 марта 2024г.

г. Таганрог
2024г

№ п/п		Наименование блюда		порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 ДЕНЬ															
Завтрак															
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	0,13	4,4	3,8	0,6	0		
15	Сыр твердый "Российский"	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
291	Плов из филе куриного	275	20,9	18	49,9	445,2	0,11	2,2	0,06	107,25	55	394	4,95		
71	Овоши свежие натуральные	75	0,53	0,07	1,43	8,47	0,02	2,45	0	12,75	22,5	10,5	0,38		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,2	14,3	66,92	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3		
	Итого:	627	28,34	38,69	81,09	785,93	0,17	4,89	52,19	311,35	209,04	420,7	6,69		
Обед															
140	Суп картофельный с вермишелью, филе куриное, зелень	250/25/1	14,07	10,54	21,54	237,30	0,12	9,70	0,04	45,10	280,80	40,35	2,07		
266	Бифштекс рубленый	100	20,30	25,12	0,00	307,28	0,03	0,14	2,00	24,12	188,76	22,26	2,98		
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,40	11,20	55,00	378,40	0,28	0,00	0,00	32,00	268,00	180,00	6,00		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,04	6,86	0,00	28,33	41,61	18,39	1,30		
358	Кисель из сока с витамином "С"	200	0,31	0,00	39,40	158,84	0,01	2,40	0,00	22,50	18,50	7,30	0,20		
	Хлеб йодированный	60	3,96	0,40	28,60	133,84	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,60		
	Фрукты свежие (киви)	146	1,70	0,70	21,90	100,70	0,00	92,70	4,00	34,00	34,00	17,00	0,30		
	Итого:	1082	56,39	52,08	173,73	1389,26	0,54	111,80	6,04	198,05	870,67	293,70	13,45		
	Всего за день:	1709	84,73	90,77	254,82	2175,19	0,71	116,69	58,23	509,40	1079,71	714,40	20,14		
2 ДЕНЬ															
Завтрак															
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	0,13	4,4	3,8	0,6	0		
15	Сыр твердый "Российский"	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
174	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,00	10,85	52,93	333,37	0,06	0,96	54,80	130,97	157,44	36,46	0,63		
АКО	Булка "Маковка"	1/100	7,29	4,68	58,68	306,00	0,16	0,30	0,06	23,00	48,10	9,35	0,54		
693	Какао с молоком	200	4,93	5,00	32,50	194,72	0,04	1,00	0,01	124,00	116,00	22,07	0,80		
338	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,76	53,54	0,01	10,01	0	13,5	15,4	8,06	0,2		
	Итого:	680	23,52	41,43	156,13	1091,47	0,28	12,41	107,00	471,87	440,74	83,54	2,37		
Обед															
110	Борщ из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/20/1	11,83	9,80	12,90	187,12	0,11	12,27	5,02	52,65	260,80	36,25	1,68		
260	Гуляш	90/90	11,80	25,10	7,20	301,90	0,07	1,62	0,06	43,20	23,40	252,00	1,62		
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,20	24,20	0,00	49,30	115,50	37,00	1,35		
71	Овоши свежие натуральные	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	17,50	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	35,40	143,20	0,01	6,16	0,04	15,60	12,24	10,60	0,65		
	Хлеб йодированный	60	3,96	0,40	28,60	133,84	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,60		
	Фрукты свежие (мандарин)	140	1,13	0,44	18,70	83,28	0,14	47,38	47,60	51,70	27,60	16,90	0,27		
	Итого:	1176	34,31	42,34	133,85	1053,74	0,65	109,07	52,72	238,45	504,54	381,15	7,07		

3 ДЕНЬ													
Завтрак													
14	Масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99,1	0	0	0,1	3,3	2,85	0,45	0
342	Омлет с сыром твердым, маслом сливочное	115/5	12,00	20,00	23,30	237,207	0,05	0,20	20,24	197,00	236,00	23,00	29,20
т.24	Горошек зеленый консервированный	60	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,50	17,035
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0,1	0	4,95	8,24	4,4	0,86
410	Пирожок печеный с творогом	1/75	10,22	7,48	29,18	224,92	0,08	0,04	34,00	50,80	90,20	21,60	0,90
	Хлеб йодированный	30	1,98	0,2	14,3	66,92	0,03	0	0	6	19,5	4,2	0,3
	Итого:	507	26,00	38,70	64,43	709,74	0,22	5,34	34,34	272,05	387,79	64,15	4,61
Обед													
139	Суп картофельный с горохом, филе куриное, зелень	250/25/1	15,70	10,30	22,50	245,50	0,17	6,20	0,00	62,25	315,50	49,25	2,55
496	Котлета из филе куриного панированная жареная	125	27,75	24,50	12,50	381,50	0,10	3,50	0,10	82,50	47,50	390,00	4,00
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,70	189,88	0,20	28,00	0,00	19,52	106,30	39,10	1,54
48	Салат витаминный	100	0,83	6,11	5,27	79,39	0,04	8,80	0,00	19,40	30,76	18,21	1,05
342	Компот из яблок с витамином "С"	200	0,16	0,16	27,88	113,60	0,01	0,90	0,00	14,20	4,40	5,14	0,95
	Хлеб йодированный	60	3,96	0,40	28,60	133,84	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,60
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,88	0,24	18,70	90,78	0,12	120,00	0,00	70,00	46,00	26,00	0,60
	Итого:	1161	54,09	47,47	146,15	1234,49	0,70	167,40	0,10	279,87	589,46	536,10	11,29
	Всего за день:	1668	80,09	86,17	210,58	1944,23	0,92	172,74	34,44	551,92	977,25	600,25	15,90
4 ДЕНЬ													
Завтрак													
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,18	0	0	0,13	4,4	3,8	0,6	0
15	Сыр твердый "Российский"	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
366	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/30	23,60	16,60	21,40	329,40	0,08	0,52	0,15	244,00	327,30	36,10	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
424	Булочка "Домашняя"	1/100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	4,00	19,80	70,00	27,40	1,30
	Итого:	520	38,85	52,20	81,53	951,84	0,25	1,96	76,28	570,00	591,10	85,10	2,63
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, филе куриное, сметана, зелень	250/25/20/1	11,83	9,80	12,90	187,12	0,11	12,27	5,02	52,65	260,80	36,25	1,68
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	19,82	9,11	6,84	188,63	0,08	9,00	10,60	62,80	318,70	51,00	1,04
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,65	0,03	0,00	0,00	1,82	81,30	21,78	0,70
53	Салат из свежкл с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,04	6,86	0,00	28,33	41,61	18,39	1,30
	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	35,40	143,20	0,01	6,10	0,04	15,60	12,24	10,60	0,65
	Хлеб йодированный	60	3,96	0,40	28,60	133,84	0,06	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,60
	Фрукты свежие (яблоко)	167	0,70	0,70	16,37	74,58	0,01	13,93	0,00	16,50	18,40	10,01	0,30
	Итого:	1203	43,23	31,30	156,31	1079,92	0,34	48,16	15,66	189,70	772,05	156,43	6,27
	Всего за день:	1723	82,08	83,50	237,84	2031,76	0,59	50,12	91,94	759,70	1363,15	241,53	8,90

5 ДЕНЬ															
№ п/п		Наименование		Единица измерения		Количество		Цена		Стоимость		Количество		Цена	
295	Котлеты рубленая куриная	100	шт	29,40	29,40	100	шт	29,40	29,40	29,40	29,40	100	шт	29,40	29,40
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	г	8,60	1,72	200	г	8,60	1,72	1,72	1,72	200	г	8,60	1,72
71	Овощи свежие натуральные	75	кг	0,5	0,04	75	кг	0,5	0,04	0,04	0,04	75	кг	0,5	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	шт	0,13	0,02	200/7	шт	0,13	0,02	0,02	0,02	200/7	шт	0,13	0,02
	Хлеб йодированный	30	шт	1,98	0,2	30	шт	1,98	0,2	0,2	0,2	30	шт	1,98	0,2
Итого:		612		31,71	38,29	612		31,71	38,29	95,99	95,99	612		31,71	95,99
Обед															
138	Суп картофельный с рисом, филе куриное, зелень	250/25/1	шт	7,30	4,60	250/25/1	шт	7,30	4,60	18,50	18,50	250/25/1	шт	7,30	4,60
251	Поджарка	100/30	шт	20,30	37,80	100/30	шт	20,30	37,80	5,34	5,34	100/30	шт	20,30	37,80
202	Макаронные изделия отварные	200	шт	7,55	0,89	200	шт	7,55	0,89	42,56	42,56	200	шт	7,55	0,89
23	Салат из свежих помидоров, зелень	100	шт	1,10	6,11	100	шт	1,10	6,11	4,57	4,57	100	шт	1,10	6,11
342	Компот из яблок с витамином "С"	200	шт	0,16	0,16	200	шт	0,16	0,16	27,88	27,88	200	шт	0,16	0,16
	Хлеб йодированный	60	шт	3,96	0,40	60	шт	3,96	0,40	28,60	28,60	60	шт	3,96	0,40
	Фрукты свежие (киви)	154	шт	1,80	0,80	154	шт	1,80	0,80	23,40	23,40	154	шт	1,80	0,80
Итого:		1120		42,17	50,76	1120		42,17	50,76	150,85	150,85	1120		42,17	150,85
Всего за день:		1732		73,88	89,05	1732		73,88	89,05	246,84	246,84	1732		73,88	246,84

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. Лапиной 2004г.

Технолог _____ Л.В. Серебрянская

COMPANION TO THE

COMPANION TO THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE

THE