

«Согласовано»

Директор

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр дополнительного образования детей
№ 9 с углубленным изучением английского языка»
МОБУ СОШ № 9

Н.В. Мохова

2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2024 г.

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания

детей 5 – 11 классов

из малоимущих семей, тубинфицированных детей ,детей участников СВО(обед)

Возрастная группа 12 лет и старше

на январь 2024 г.

стоимостью 53 рубля

Г. Таганрог

2024 г.

1 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		У			В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У								
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32	142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97
510л	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,39	1,5	2,4	25,2	0	6	0	15,3	10,2	5,1	0,39
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05		6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	26,68	17,2	77,98	599,26	0,31	10,77	0,14	115,55	408,84	92,84	6,095

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У								
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	90	12,47	11,12	11,12	197,34	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,55	1,55	2,60	27,00	0,02			19,20	23,40	13,80	0,57
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05		6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	22,4	27,01	87,71	701,99	0,427	12	0,1	166,75	265,24	248,525	6,875

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У								
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
510л	Каша гречневая вязкая	150	4,50	7,05	23,25	180,00	0,21			24,00	201,00	135,00	4,50
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,66		4,14	18,36	0,01	3,83	0	12,66	16,44	16,44	0,54
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05		6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	25	19,65	80,43	605,55	1,63	7,35	1,72	97,91	452,18	216,99	26,78

1 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
388 л/587л	Котлета рыбная, соус томатный	90	9,10	6,16	10,64	137,20	0,07	0,40	сл.	44,80	120,40	22,40	0,84
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,66	2,28	3,81	36,9	0,01	1,98		11,7	17,7	5,4	1,98
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	700	16,25	19,65	83,61	561,4	0,19	19,61	0,1	134,08	238,29	137,35	5,555

1 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
498л/587л	Биточки рубленые из филе куриного, соус томатный	90	13,69	7,77	11,20	163,33	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
516л	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,66		4,14	18,36	0,01	3,83	0	12,66	16,44	16,44	0,54
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	700	28,73	21,39	94,9	720,59	0,46	18,52	1,24	163,37	377,22	176,48	7,4

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52		99,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48	
498л/587л	Котлеты рубленые из филе куриного, соус томатный	90	13,69	7,77	11,20		163,33	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35	
516л	Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20		244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,45	1,50	2,97		26,70	0,01	1,29		6,30	8,10	3,60	0,12	
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00		58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86		71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	23,87	21,02	94,75		663,52	0,41	3,61	0,28	155,03	277,04	84,45	6,96	

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93		103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225	
388 л/587л	Котлета рыбная, соус томатный	90	9,10	6,16	10,64		137,20	0,07	0,40	сл.	44,80	120,40	22,40	0,84	
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70		163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,55	1,55	2,60		27,00	0,02			19,20	23,40	13,80	0,57	
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00		58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86		71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	16,18	18,9	76,73		560,85	0,217	11,2	0,1	140,65	259,74	153,125	4,695	

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5		123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725	
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32		142,56	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97	
510л	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9		178,5	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55	
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,39	1,5	2,4		25,2	0	6	0	15,3	10,2	5,1	0,39	
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00		58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86		71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	700	26,68	17,2	77,98		599,26	0,31	10,77	0,14	115,55	408,84	92,84	6,095	

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	94,4	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675		
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	90	12,47	11,12	11,12	197,34	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07		
516л	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55		
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,45	1,50	2,97	26,70	6,00			15,30	10,20	5,10	0,39		
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	700	22,26	26,98	93,75	692,34	0,39	24,43	0,1	163,78	236,29	232,45	6,145		

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 139	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	165	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1		
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	90	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8		
510л	Каша рисовая вязкая	150	2,25	6,00	23,70	163,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60		
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	30	0,66		4,14	18,36	0,01	3,83	0	12,66	16,44	16,44	0,54		
685л	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	Итого:	700	27,4	20,47	79,86	654,46	1,69	15,33	2,7	130,91	351,78	174,34	24,5		

Наименование: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г.

Технолог

Бурякина А.В.