

«Согласовано»



Директор филиала № 9 с углубленным изучением английского языка  
Федерального государственного образовательного учреждения  
«Федеральный научный центр образования»  
И.В. Мохова

« 9 » января 2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубаяров Ю.А.



Ю.А. Полубаяров

« 9 » января 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(ккалл)				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg	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				
510п	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				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,68</b>	<b>17,2</b>	<b>77,98</b>	<b>599,26</b>	<b>0,31</b>	<b>10,77</b>	<b>0,14</b>	<b>115,55</b>	<b>408,84</b>	<b>92,84</b>	<b>6,095</b>				

## 1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
№ 110	Борщ из капусты скатофелем	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	Макаронны 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				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>22,4</b>	<b>27,01</b>	<b>87,71</b>	<b>701,99</b>	<b>0,427</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>166,75</b>	<b>265,24</b>	<b>248,525</b>	<b>6,875</b>				

## 1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)				Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	ценность(ккалл)	В1	С	А	Са	Р	Мg	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				
№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	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				
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>25</b>	<b>19,65</b>	<b>80,43</b>	<b>605,55</b>	<b>1,63</b>	<b>7,35</b>	<b>1,72</b>	<b>97,91</b>	<b>452,18</b>	<b>216,99</b>	<b>26,78</b>				

## 1 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	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	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	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	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	0,66	2,28	3,81	36,9	0,01	1,98		11,7	17,7	5,4	1,98
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>16,25</b>	<b>83,61</b>	<b>561,4</b>	<b>0,19</b>	<b>19,61</b>	<b>0,1</b>	<b>134,08</b>	<b>238,29</b>	<b>137,35</b>	<b>5,555</b>

## 1 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	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	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	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	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	0,66		4,14	18,36	0,01	3,83	0	12,66	16,44	16,44	0,54
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,73</b>	<b>21,39</b>	<b>720,59</b>	<b>0,46</b>	<b>18,52</b>	<b>1,24</b>	<b>163,37</b>	<b>377,22</b>	<b>176,48</b>	<b>7,4</b>

## 1 неделя г суббота

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	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	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	0,39	1,5	2,4	25,2	0,06	6	0	15,3	10,2	5,1	0,39
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,68</b>	<b>77,98</b>	<b>599,26</b>	<b>0,31</b>	<b>10,77</b>	<b>0,14</b>	<b>115,55</b>	<b>408,84</b>	<b>92,84</b>	<b>6,095</b>

## 2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Р	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 рубленные 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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,87</b>	<b>21,02</b>	<b>94,75</b>	<b>663,52</b>	<b>0,41</b>	<b>3,61</b>	<b>0,28</b>	<b>155,03</b>	<b>277,04</b>	<b>84,45</b>	<b>6,96</b>	

## 2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Р	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/587 л	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>16,18</b>	<b>18,9</b>	<b>76,73</b>	<b>560,85</b>	<b>0,217</b>	<b>11,2</b>	<b>0,1</b>	<b>140,65</b>	<b>259,74</b>	<b>153,125</b>	<b>4,695</b>	

## 2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Р	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	6	0	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	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,68</b>	<b>17,2</b>	<b>77,98</b>	<b>599,26</b>	<b>0,31</b>	<b>10,77</b>	<b>0,14</b>	<b>115,55</b>	<b>408,84</b>	<b>92,84</b>	<b>6,095</b>	

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№124 л	Щи из капусты с картофелем	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	12,47	11,12	11,12	197,34	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07		
516л	Вермишель отварная	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	0,45	1,50	2,97	26,70	0,00	6,00		15,30	10,20	5,10	0,39		
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>22,26</b>	<b>26,98</b>	<b>692,34</b>	<b>0,39</b>	<b>24,43</b>	<b>0,1</b>	<b>163,78</b>	<b>236,29</b>	<b>232,45</b>	<b>6,145</b>		

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№139	Суп картофельный с горохом	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	15,21	10	6,66	178,2	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8		
510л	Каша рисовая вязкая	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	0,66		4,14	18,36	0,01	3,83	0	12,66	16,44	16,44	0,54		
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,4</b>	<b>20,47</b>	<b>654,46</b>	<b>1,69</b>	<b>15,33</b>	<b>2,7</b>	<b>130,91</b>	<b>351,78</b>	<b>174,34</b>	<b>24,5</b>		

2 неделя суббота

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№138	Суп картофельный с рисом	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	13,69	7,77	11,20	163,33	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35		
516л	Макаронны отварные	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	0,45	1,50	2,97	26,70	0,01	1,29		6,30	8,10	3,60	0,12		
685л	Чай с сахаром	0,20		15,00	58,00	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86		
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>23,87</b>	<b>21,02</b>	<b>663,52</b>	<b>0,41</b>	<b>3,61</b>	<b>0,28</b>	<b>155,03</b>	<b>277,04</b>	<b>84,45</b>	<b>6,96</b>		

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

Буракина А.В.