

«Согласовано»



С. В. Мухоморова

И. В. Мохова

2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование (обед)
возрастная группа 7-11 лет
на январь 2024 г.
стоимостью 82 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	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,3	2,26	17,5	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725
493л	Филе куриное в сметанном соусе	90	12,47	17,80	3,48	0,08	0,90		22,00	99,00	24,00	1,70
508л	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,45	10,35	37,2	0,1	0,9	0	62,3	0,6	30,1	2,8
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,78	3	4,8	50,4		12	0	30,6	20,4	10,2
642л	Кисель из яблок с вит.С	200	0,4	39,8	81	0,024	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4
	кондитерское изделие	60	3,76	8,5	33,5	0,02		0,01	7,25	22,5	5	0,5
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	780	30,44	42,18	150,14	0,37	19,36	7,71	168,81	250,6	138,2	12,505

1 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	200	1,8	4,92	10,93	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№469л60л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	1,3	1,8	1,5	11,4	17,3	31,2	18,8
516л	Макаронные отварные	150	5,10	9,15	34,20	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	1,32	4,56	7,62	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	0,04 сп		0	24	22	16	0,8
	Фрукты свежие	100	0,4	8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	28,4	30	114,01	1,726	26,46	1,6	185,5	446,6	127,025	30,135

1 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
№ 437 л	Гуляш из филе курдючного	90	15,01	7,02	4,32	0,04	0,97	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	0,34			17,48	23,88	16,02	5,37
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	60	0,90	3,00	5,94	12,00			30,60	20,40	10,20	0,78
631л	Компот из алычи с вит.С	200	0,6	35,8	140	0,02	2,8		14	4	4	1
	кондитерское изделие	25	1,88	4,25	112,5	0,05		0,01	7,25	22,5	5	0,5
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	755	31,22	27,67	135,44	0,526	17,39	0,27	140,15	275,48	79,21	10,7

1 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg
№ 124 л 462/587л	Щи из капусты с картофелем	200	1,76	4,94	16,6	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
516л	Теряги из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
24,43,78,79,81,534	Вермишель отварная	150	5,10	9,15	34,20	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
	Овощная закуска	60	1,44	4,66	7,8	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
631л	Фрукты свежие	100	0,4	8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Компот из свежих яблок с вит. С	200	0,2	0	35,8	0,04	сл	0	24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	25,04	31,28	129,22	0,476	32,29	0,1	206,93	286,25	268,75	11,855

1 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg
№ 139 374л	Суп картофельный с горохом	200	6,8	4,2	16,5	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
508л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	0,68	2,61	0,03	226,00	137,00	26,00	1,10
24,43,78,79,81,534	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	9,00	35,70	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
№ 639л	Овощная закуска	60	1,32	4,56	7,82	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	0,04	сл	0	24	22	16	0,8
	Фрукты свежие	100	0,4	8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	840	27,89	25,03	119,48	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(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 138	Суп картофельный с рисом	200	2,15	2,33	17,52	89,59	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
4980/5877	Биточки рубленые из филе куриного, соус томатный	90	17,60	10,00	14,40	210,00	0,05	0,60	0,06	44,88	82,70	22,50	1,35
5161п	Макарона отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
2443,79,79,81,534	Овощная закуска	60	0,90	3,00	5,94	53,40	12,00			30,60	20,40	10,20	0,78
№ 6391п	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,04	сл	0	24	22	9	0,8
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11		2,2
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	830	29,03	24,75	125,92	842,89	0,466	24,22	0,28	214,38	314,1	111,65	9,76

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 110	Борщ из капусты с картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 л	Уляш из филе куриного	90	15,01	7,02	4,32	142,96	0,04	0,87	0,04	25,92	151,2	14,04	0,97
508п	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,45	10,35	37,2	274,5	0,1	0,9	0	62,3	0,6	30,1	2,8
2443,79,79,81,534	Овощная закуска	60	1,1	3,1	5,2	64	0,05	0	0	38,4	46,8	27,6	1,14
701л	Напиток из яблок с вит.С	200	0,06		22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2
	Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00				2,50	1,50	1,50	7,80
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	780	27,1	25,71	134,21	892,01	20,286	22,57	20,14	185,98	288,2	154,865	15,735

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	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
№469п/601п	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
508л	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,34	21,96		17,48	23,88	16,02	5,37
2443,79,79,81,534	Овощная закуска	60	1,50	2,76	6,42	56,40	0,02	2,8		34,80	24,00	12,00	0,48
631п	Компот из яблок с вит.С	200	0,6		35,8	140	0,02	2,8		14	4		1
	Кондитерское изделие	60	3,76	8,5	33,5	225	0,02		0,01	7,25	22,5	5	0,5
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	790	37,74	35,69	155,73	1117,4	1,846	30,26	1,61	121,31	338,08	101,52	27,475

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	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
№ 374 л	Рыба, тушеная в томате с овощами	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
508л	Каша рисовая, рассыпчатая	3,60	9,00	35,70	244,50	0,03			15,00	27,00	76,50	0,60
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	1,44	4,56	7,8	79,2	0,02	3,86	0	23,4	36,4	10,8	3,96
№ 639л	Фрукты свежие	0,4	8,6	8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
200	Компот из сухофруктов с вит.С	0,6	0	31,4	124	0,04	сл	0	24	22	16	0,8
30	Хлеб водированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	22,97	25,77	119,76	789,72	0,876	33,7	0,13	362,03	292,35	166,95	9,935

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	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	166	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
462л/587л	Тефтели из филе куриного, соус томатный	13,86	12,36	12,36	219,27	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	1,32	4,56	7,62	73,8	0,02	3,86	0	23,4	35,4	10,8	3,96
542л	Кисель из яблок с вит.С	0,4	39,8	39,8	81	0,024	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4
100	Фрукты свежие	0,4	8,6	8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
30	Хлеб водированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	30,16	30,54	132,94	894,97	0,73	26,62	8,8	212,48	343,8	295,5	18,88

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

Технолог

Бурякина А.В.

