

«Согласовано»



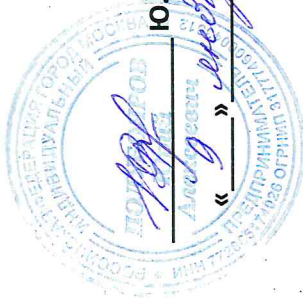
Сугубленным изучением английского языка

Исх. № 10/01/2024

2024 г.

«Утверждаю»

ИП Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
бесплатного горячего питания обучающихся,
с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (обед)
Возрастная группа 12 лет и старше
на январь 2024 г.
стоимостью 82 рубля**

Г. Таганрог

2024 г.

1 неделя понедельник

№ 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
493л	Филе куриное в сметанном соусе	13,86	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	24,00	140,00	13,00	0,90
510л	Каша пшеничная вязкая	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	176,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	1,3	5	8	84	20	0	0	51	34	17	1,3
642л	Кисель из яблок с вит.С	0,4	39,8	81	81	0,024	1,86	7,8	0,28	17,4	35,6	5,4
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	27,64	34,69	822,2	0,35	26,46	7,73	151,26	460,3	142,1	11,985

1 неделя вторник

№ 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
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№469л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8
516л	Макаронные отварные	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
631л	Компот из альчи с вит.С	0,6	35,8	35,8	140	0,02	2,8	14	14	4	4	1
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	30,35	36,1	955,49	1,676	19,26	1,6	159,5	417,6	106,025	28,135

1 неделя среда

№ 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
№ 138	Суп картофельный с рисом	2,69	2,81	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
437л	Пюре из филе куриного	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
510л	Каша гречневая вязкая	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	1,50	5,00	9,90	89,00	20,00	0	0	51,00	34,00	17,00	1,30
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	0,2	35,8	35,8	142	0,04	сп		24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	28,75	24,44	801,29	0,436	22,7	0,26	177,5	518,7	240,55	10,66

1 неделя четверг

№ 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
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	260	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675	
462/58л	Тестели из филе куриного, соус томатный	110	15,25	13,60	13,60	241,20	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07	
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
24.43.78.79.81.534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	99	18	6,6	
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,04	сп	0	24	22	16	0,8	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	870	28,85	38,63	133,65	980	0,456	24,93	0,1	206,53	298,85	256,95	12,265	

1 неделя пятница

№ 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
№ 139	Суп картофельный с горохом	260	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1	
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	225,00	132,00	26,00	1,10	
508л	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	10,80	42,84	293,40	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72	
24.43.78.79.81.534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96	
651л	Компот из алычи с вит.С	200	0,6	0	35,8	140	0,02	2,8		14	4	4	1	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	860	30,79	30,92	131,63	1024,27	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)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№138	Суп картофельный с рисом	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48
498/587/	Биточки рубленные из филе куриного, соус томатный	19,56	11,11	16,00	233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516/л	Макароны отварные	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,79,79,81,134	Овощная закуска	1,50	5,00	9,90	89,00		20,00		51,00	34,00	17,00	1,30
642/л	Кисель из яблок с вит.С	0,4	39,8	81	81	0,024	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	32,55	30,27	892,62	0,43	24,15	8,52	200,05	321,29	131,55	12,83

2 неделя вторник

№ 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
№110	Борщ из капусты скартофелем	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№437 л	Гуляш из филе куриного	16,68	7,80	4,80	156,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
508/л	Каша пшеничная рассыпчатая	7,74	12,42	44,64	329,4	0,12	1,08	0	74,76	0,72	36,12	3,36
24,43,79,79,81,134	Овощная закуска	1,83	5,17	6,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
63/л	Компот из яблочи с вит.С	0,6	35,8	140	140	0,02	2,8		14	4	1	1
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	31,38	31,81	910,89	0,356	15,66	0,14	238,26	331,42	137,745	9,165

2 неделя среда

№ 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
№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
№469/601 л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	17,3	31,2	16,8
508/л	Каша гречневая рассыпчатая	10,08	12,96	49,50	363,60	0,41			20,98	28,66	19,22	6,44
24,43,79,79,81,134	Овощная закуска	2,50	4,60	10,70	94,00	0,03	36,60		58,00	40,00	20,00	0,80
701/л	Напиток из яблок с вит.С	0,06	22,8	22,8	82,8	20	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	36,12	31,19	933,4	21,886	52,1	21,6	126,92	339,76	149,32	28,665

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	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	260	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
№ 374 л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	3,10
508л	Наша рисовая рассыпчатая	180	4,32	10,80	42,84	293,40	0,04			18,00	32,40	51,80	0,72
24,43,78,79,81,334	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	200	0,2	0	35,8	142	0,04	сп		24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	860	24,29	31,85	132,05	893,02	0,866	26,34	0,13	364,63	310,35	180,45	10,495

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	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	260	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
462/587л	Тефтели из Филе куриного, соус томатный	110	15,25	13,60	13,60	241,20	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24,43,78,79,81,334	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	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	124	0,04	сп		24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого:	870	34,95	37,7	133,23	1113,25	0,716	14,76	1,2	220,2	337,4	266,9	12,08

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.П Марука 1996 г.

Технолог

Бурякина А.В.