

«Согласовано»  
Директор  
МОБУ СОШ № 9  
С углубленным изучением английского языка  
Мухомова  
« 9 » января 2024 г.

«Утверждаю»  
ИП Полубояров Ю.А.



**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(ккал)	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	178,2	43,2	3,06
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	1,3	5	8	84	0	20	0	51	34	17	1,3
642л	Кисель из яблок с вит.С	0,4	39,8	81	0,024	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	0,60	5,4
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,90	26,10	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>27,54</b>	<b>34,69</b>	<b>112,91</b>	<b>822,2</b>	<b>0,35</b>	<b>26,46</b>	<b>7,73</b>	<b>151,26</b>	<b>460,3</b>	<b>142,1</b>	<b>11,985</b>

## 1 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	13,68	128,69	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	0	0	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 яблок с вит.С	0,6	35,8	35,8	140	0,02	2,8	0	14	4	1	1
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,90	26,10	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>30,35</b>	<b>36,1</b>	<b>124,46</b>	<b>955,49</b>	<b>1,676</b>	<b>19,26</b>	<b>1,6</b>	<b>159,5</b>	<b>417,6</b>	<b>106,025</b>	<b>28,135</b>

## 1 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
№ 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
437л	Гуляш 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	0	0	28,80	241,20	162,00	5,40
24,43,78,79,81,534	Овощная закуска	1,50	5,00	9,90	89,00	0,04	20,00	0	51,00	34,00	17,00	3,30
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	0,2	35,8	35,8	142	0,04	сп	0	24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,90	26,10	6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>28,75</b>	<b>24,44</b>	<b>114,16</b>	<b>801,29</b>	<b>0,436</b>	<b>22,7</b>	<b>0,26</b>	<b>177,5</b>	<b>518,7</b>	<b>240,55</b>	<b>10,66</b>

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	Мg
№ 124 л	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462/587л	110	15,25	13,60	241,20	241,20	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	3,07
516л	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	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
№ 639л	200	0,6	0	31,4	124	0,04	сл	0	24	22	16	0,8
	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>28,85</b>	<b>38,63</b>	<b>133,65</b>	<b>980</b>	<b>0,456</b>	<b>24,93</b>	<b>0,1</b>	<b>206,53</b>	<b>298,85</b>	<b>256,95</b>	<b>12,295</b>

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	Мg
№ 139	250	6,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
374л	100	12,89	7,00	5,80	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
508л	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	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,86
631л	200	0,6	0	35,8	140	0,02	2,8		14	4	1	1
	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>30,79</b>	<b>30,92</b>	<b>131,63</b>	<b>1024,27</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 суббота

№ 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	Мg
№ 110	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№469л601л	100	16,9	11,1	7,4	198	1,3	1,8	1,5	11,4	17,3	31,2	18,8
516л	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	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
631л	200	0,2	0	35,8	142	0,04	сл		24	22	16	0,8
	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>30,15</b>	<b>36,1</b>	<b>124,76</b>	<b>966,49</b>	<b>1,706</b>	<b>19,1</b>	<b>1,6</b>	<b>185,1</b>	<b>459,2</b>	<b>125,225</b>	<b>30,575</b>

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
498/587Л	Биточки рубленые из филе куриного,соус томатный	19,56	11,11	16,00	239,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50
516Л	Макарони отварные	6,12	10,98	41,04	299,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	1,50	5,00	9,90	89,00		20,00		51,00	34,00	17,00	1,30
642Л	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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>32,55</b>	<b>30,27</b>	<b>892,62</b>	<b>0,43</b>	<b>24,15</b>	<b>8,52</b>	<b>200,05</b>	<b>321,29</b>	<b>131,55</b>	<b>12,83</b>

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	54,8	26,125	1,225
№437 Л	Улитки 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
508Л	Каша пшеничная рассыпчатая	7,74	12,42	44,64	329,4	0,12	1,08	0	74,76	0,72	36,12	3,36
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	1,83	5,17	8,67	80	0,08	0	0	64	78	46	1,9
631Л	Компот из яблок с вит.С	0,6	35,8	140	140	0,02	2,8		14	4	4	1
	Хлеб йодированный	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,38</b>	<b>31,81</b>	<b>918,89</b>	<b>0,356</b>	<b>15,66</b>	<b>0,14</b>	<b>238,26</b>	<b>331,42</b>	<b>137,745</b>	<b>9,165</b>

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
№669Л601Л	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
508Л	Каша гречневая рассыпчатая	10,08	12,96	49,50	363,60	0,41			20,98	28,66	19,22	6,44
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	2,50	4,60	10,70	94,00	0,03	36,60		58,00	40,00	20,00	0,80
701Л	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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>36,12</b>	<b>31,19</b>	<b>933,4</b>	<b>21,886</b>	<b>52,1</b>	<b>21,6</b>	<b>126,92</b>	<b>339,76</b>	<b>149,32</b>	<b>28,565</b>

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	Мg	Fe
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	260	2,2	6,18	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	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
508л	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	10,80	293,40	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	100	2,4	7,6	132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	200	0,2	0	142	0,04	сп	0	24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>24,29</b>	<b>31,85</b>	<b>893,02</b>	<b>0,866</b>	<b>26,34</b>	<b>0,13</b>	<b>364,63</b>	<b>310,35</b>	<b>180,45</b>	<b>10,495</b>

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	Мg	Fe
№ 139	Суп картофельный с горохом	260	8,5	5,25	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
462л/587л	Тфтели из филе куриного, соус томатный	110	15,25	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	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	100	2,2	7,6	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	124	0,04	сп	0	24	22	16	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>34,95</b>	<b>37,7</b>	<b>1113,25</b>	<b>0,716</b>	<b>14,76</b>	<b>1,2</b>	<b>220,2</b>	<b>337,4</b>	<b>266,9</b>	<b>12,08</b>

2 неделя суббота

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	260	2,25	6,15	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225
№ 437 л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08
508л	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,74	12,42	329,4	0,12	1,08	0	74,76	0,72	36,12	3,36
24.43.79.79.81.534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
631л	Компот из алычи с вит.С	200	0,6	0	140	0,02	2,8	0	14	4	4	1
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,27	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>31,38</b>	<b>31,81</b>	<b>918,89</b>	<b>0,356</b>	<b>15,66</b>	<b>0,14</b>	<b>238,26</b>	<b>331,42</b>	<b>137,745</b>	<b>9,165</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

Бурякина А.В.