

«Согласовано»

Директор

МАОУ гимназия «Марининская»

Г.А. Кислицына

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 (завтрак)**

**Возрастная группа 12 лет и старше  
на сентябрь 2024 г.  
стоимостью 67 рублей 94 копейки**

Г. Таганрог

2024 г.

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (г) |              |              |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |  |
|-----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|--|
|                 |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1           | С            | А            | Са            | Р             | Mg           | Fe                   |  |  |  |  |  |
| 1               |   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8            | 9            | 10           | 11            | 12            | 13           | 14                   |  |  |  |  |  |
| <b>1 Неделя</b> |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| <b>1 День</b>   |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| 311л            | Каша овсяная молочно-жидкая                 | 210          | 12,80                | 23,60        | 86,70         | 550,70                         | 0,04         | 1,08         | 0,04         | 28,80         | 168,00        | 15,60        | 1,08                 |  |  |  |  |  |
| 1,3м            | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/15/30     | 5,88                 | 15,55        | 14,96         | 223,00                         | 0,01         | 0,13         | 0,05         | 17,60         | 10,00         | 7,00         | 0,20                 |  |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4                  |              | 8,6           | 40                             | 0,03         | 10           |              | 16            | 11            | 9            | 2,2                  |  |  |  |  |  |
| 630м            | Чай с молоком сгущенным                     | 200          | 1,60                 | 1,60         | 17,30         | 87,00                          | 0,02         | 0,60         |              | 66,00         | 50,00         | 12,00        | 0,80                 |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого:</b>                               | <b>565</b>   | <b>20,68</b>         | <b>40,75</b> | <b>127,56</b> | <b>900,70</b>                  | <b>0,10</b>  | <b>11,81</b> | <b>0,09</b>  | <b>128,40</b> | <b>239,00</b> | <b>43,60</b> | <b>4,28</b>          |  |  |  |  |  |
| <b>2 День</b>   |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| 160л            | Суп молочный с вермишелью                   | 220          | 7,00                 | 7,90         | 24,70         | 141,00                         | 0,09         | 0,35         | 93,90        | 136,53        | 210,90        | 26,54        | 1,27                 |  |  |  |  |  |
| 1,3м            | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/15/30     | 5,88                 | 15,55        | 14,96         | 223,00                         | 0,01         | 0,13         | 0,05         | 17,60         | 10,00         | 7,00         | 0,20                 |  |  |  |  |  |
| 686л            | Чай с лимоном                               | 207          | 0,30                 |              | 15,20         | 60,00                          |              | 3,30         |              | 8,45          | 11,55         | 5,40         | 0,92                 |  |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4                  |              | 8,6           | 40                             | 0,03         | 10           |              | 16            | 11            | 9            | 2,2                  |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого:</b>                               | <b>582</b>   | <b>13,58</b>         | <b>23,45</b> | <b>63,46</b>  | <b>464,00</b>                  | <b>0,13</b>  | <b>13,78</b> | <b>93,95</b> | <b>178,58</b> | <b>243,45</b> | <b>47,94</b> | <b>4,59</b>          |  |  |  |  |  |
| <b>3 День</b>   |   |              |                      |              |               |                                |              |              |              |               |               |              |                      |  |  |  |  |  |
| 300л            | Каша рисовая рассыпчатая с яблочками        | 200          | 4,40                 | 13,60        | 67,40         | 406,00                         | 0,04         | 1,08         | 0,04         | 28,80         | 168,00        | 15,60        | 1,08                 |  |  |  |  |  |
| 1,3м            | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/10/30     | 5,35                 | 14,14        | 13,60         | 202,73                         | 0,01         | 0,12         | 0,05         | 16,00         | 9,10          | 6,36         | 0,18                 |  |  |  |  |  |
|                 | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4                  |              | 8,6           | 40                             | 0,03         | 10           |              | 16            | 11            | 9            | 2,2                  |  |  |  |  |  |
| ако             | кофейный напиток                            | 200          | 0,30                 |              | 15,10         | 59,00                          | 0,00         | 0,10         |              | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86                 |  |  |  |  |  |
|                 | <b>Итого:</b>                               | <b>550</b>   | <b>10,45</b>         | <b>27,74</b> | <b>104,70</b> | <b>707,73</b>                  | <b>0,08</b>  | <b>11,30</b> | <b>0,09</b>  | <b>65,75</b>  | <b>196,34</b> | <b>35,36</b> | <b>4,32</b>          |  |  |  |  |  |

| 4 День |                                      |            |              |              |              |               |             |              |             |              |               |              |             |
|--------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 311л   | Каша пшеничная молочная жидкая       | 220        | 7,86         | 11,74        | 47,46        | 315,56        | 0,04        | 0,90         | 0,03        | 24,00        | 140,00        | 13,00        | 0,90        |
| №3л    | Бутерброд с сыром твердым            | 15/30      | 2,36         | 7,52         | 13,99        | 137,50        | 0,05        |              |             | 8,50         | 28,10         | 9,90         | 0,61        |
|        | Фрукты свежие                        | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |             | 16           | 11            | 9            | 2,2         |
| акс    | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200        | 2,40         | 3,60         | 27,90        | 148,00        | 0,00        | 0,10         |             | 4,95         | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>565</b> | <b>13,02</b> | <b>22,86</b> | <b>97,95</b> | <b>641,06</b> | <b>0,12</b> | <b>11,00</b> | <b>0,03</b> | <b>53,45</b> | <b>187,34</b> | <b>36,30</b> | <b>4,57</b> |
| 5 День |                                      |            |              |              |              |               |             |              |             |              |               |              |             |
| 334л   | Макаронны, запеченные с сыром        | 205        | 8,35         | 12,38        | 33,55        | 285,12        | 0,05        | 0,60         | 0,06        | 44,88        | 82,70         | 22,50        | 1,35        |
| №1л    | Бутерброд с маслом сливочным         | 15/30      | 2,40         | 11,15        | 14,06        | 170,55        | 0,05        |              |             | 9,30         | 29,10         | 9,90         | 0,62        |
| 685л   | Чай с сахаром                        | 200        | 0,20         |              | 15,00        | 58,00         | 0,00        | 0,10         |             | 4,95         | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
|        | Фрукты свежие                        | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |             | 16           | 11            | 9            | 2,2         |
|        | <b>Итого:</b>                        | <b>550</b> | <b>11,35</b> | <b>23,53</b> | <b>71,21</b> | <b>553,67</b> | <b>0,13</b> | <b>10,70</b> | <b>0,06</b> | <b>75,13</b> | <b>131,04</b> | <b>45,80</b> | <b>5,03</b> |



| 2 неделя |   |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |             |
|----------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 День   |   |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |             |
| 311л     | Каша манная молочная жидкая                 | 220        | 14,50        | 23,50        | 83,80         | 609,00        | 0,02        | 0,00         | 0,00        | 19,80         | 26,40         | 70,40        | 0,40        |
| 1,3м     | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/10/30   | 5,35         | 14,14        | 13,60         | 202,73        | 0,01        | 0,12         | 0,05        | 16,00         | 9,10          | 6,36         | 0,18        |
| 630м     | Фрукты свежие                               | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
|          | Чай с молоком сухим                         | 200        | 1,60         | 1,60         | 17,30         | 87,00         | 0,02        | 0,60         |             | 66,00         | 50,00         | 12,00        | 0,80        |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>570</b> | <b>21,85</b> | <b>39,24</b> | <b>123,30</b> | <b>938,73</b> | <b>0,08</b> | <b>10,72</b> | <b>0,05</b> | <b>117,80</b> | <b>96,50</b>  | <b>97,76</b> | <b>3,58</b> |
| 2 день   |   |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |             |
| 300л     | Каша рисовая рассыпчатая с яблоками         | 200        | 4,40         | 13,60        | 67,40         | 406,00        | 0,04        | 1,08         | 0,04        | 28,80         | 168,00        | 15,60        | 1,08        |
| 1,3м     | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/10/30   | 5,35         | 14,14        | 13,60         | 202,73        | 0,01        | 0,12         | 0,05        | 16,00         | 9,10          | 6,36         | 0,18        |
| ако      | Фрукты свежие                               | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
|          | Кофейный напиток                            | 200        | 0,30         |              | 15,10         | 59,00         | 0,00        | 0,10         |             | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>550</b> | <b>10,45</b> | <b>27,74</b> | <b>104,70</b> | <b>707,73</b> | <b>0,08</b> | <b>11,30</b> | <b>0,06</b> | <b>65,75</b>  | <b>196,34</b> | <b>35,36</b> | <b>4,32</b> |
| 3 день   |   |            |              |              |               |               |             |              |             |               |               |              |             |
| 311л     | Каша пшеничная молочная жидкая              | 220        | 7,86         | 11,74        | 47,46         | 315,56        | 0,04        | 0,90         | 0,03        | 24,00         | 140,00        | 13,00        | 0,90        |
| №3л      | Бутерброд с сыром твердым                   | 15/30      | 2,36         | 7,52         | 13,99         | 137,50        | 0,05        |              |             | 8,50          | 28,10         | 9,90         | 0,61        |
| ако      | Фрукты свежие                               | 100        | 0,4          |              | 8,6           | 40            | 0,03        | 10           |             | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
|          | Кофейный напиток с молоком сухим            | 200        | 2,40         | 3,60         | 27,90         | 148,00        | 0,00        | 0,10         |             | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
|          | <b>Итого:</b>                               | <b>565</b> | <b>13,02</b> | <b>22,86</b> | <b>97,95</b>  | <b>641,06</b> | <b>0,12</b> | <b>11,00</b> | <b>0,03</b> | <b>53,45</b>  | <b>187,34</b> | <b>36,30</b> | <b>4,57</b> |

| 4 День |   |            |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |             |
|--------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 160л   | Суп молочный с вермишелью                   | 220        | 7,00         | 7,90         | 24,70        | 141,00        | 0,09        | 0,35         | 93,90        | 136,53        | 210,90        | 26,54        | 1,27        |
| 1,3м   | Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым | 10/15/30   | 5,88         | 15,55        | 14,96        | 223,00        | 0,01        | 0,13         | 0,05         | 17,60         | 10,00         | 7,00         | 0,20        |
| 686л   | Чай с лимоном                               | 207        | 0,30         |              | 15,20        | 60,00         |             | 3,30         |              | 8,45          | 11,55         | 5,40         | 0,92        |
|        | Фрукты свежие                               | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |              | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
|        | <b>Итого:</b>                               | <b>582</b> | <b>13,58</b> | <b>23,45</b> | <b>63,46</b> | <b>464,00</b> | <b>0,13</b> | <b>13,78</b> | <b>93,95</b> | <b>178,58</b> | <b>243,45</b> | <b>47,94</b> | <b>4,59</b> |
| 5 День |   |            |              |              |              |               |             |              |              |               |               |              |             |
| 334л   | Макароны, запеченные с сыром                | 205        | 8,35         | 12,38        | 33,55        | 285,12        | 0,05        | 0,60         | 0,06         | 44,88         | 82,70         | 22,50        | 1,35        |
| №1л    | Бутерброд с маслом сливочным                | 15/30      | 2,40         | 11,15        | 14,06        | 170,55        | 0,05        |              |              | 9,30          | 29,10         | 9,90         | 0,62        |
|        | Фрукты свежие                               | 100        | 0,4          |              | 8,6          | 40            | 0,03        | 10           |              | 16            | 11            | 9            | 2,2         |
| 685л   | Чай с сахаром                               | 200        | 0,20         |              | 15,00        | 58,00         | 0,00        | 0,10         |              | 4,95          | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
|        | <b>Итого:</b>                               | <b>550</b> | <b>11,35</b> | <b>23,53</b> | <b>71,21</b> | <b>553,67</b> | <b>0,13</b> | <b>10,70</b> | <b>0,06</b>  | <b>75,13</b>  | <b>131,04</b> | <b>45,80</b> | <b>5,03</b> |

Основание: сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В. Т. Лапкина 2004 г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф. Л. Марчука 1996г.,

ИП Голубовров Ю.А.

Голубовров Ю.А.