

«Согласовано»

Директор



МАОУ «Липница» «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 (обед)**

**возрастная группа 12 лет и старше
на сентябрь 2024 г.
стоимостью 82 рубля**

Г. Таганрог

2024 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	100	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	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	179,2	43,2	3,06	
24.43.78.79.81.534	Совешная закуска	100	1,9	10	12,3	144	0,14	20	0	51	34	17	1,3	
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05	0,27	20,52	74,52	18	9	18	0,14	5,66	41,04	1,08	
	Хлеб белодрожный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,05	0	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	27,79	39,69	97,93	875,72	18,326	33,6	18,13	151,12	449,56	147,54	7,665	

1 неделя понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 110	Борщ из капусты скартофелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225	
№493л/601л	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	16,9	11,1	7,4	199	1,3	1,8	1,5	11,4	173	31,2	18,8	
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24	0,02	0	54,00	124,50	24,00	2,55	
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	2,2	12,7	111,6	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96	
	Хлеб белодрожный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,04	0	21,6	19,8	14,4	0,72	
	Итого:	840	30,29	36,1	116,92	927,09	1,696	16,46	1,6	167,1	433,4	116,425	27,855	

1 неделя вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рыбой	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	36	27,4	20,05	1,48	
437л	Гуляш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	166,00	15,60	1,08	
510л	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	27,90	216,00	0,25	0,05	0	28,80	241,20	162,00	5,40	
24.43.78.79.81.534	Овощная закуска	100	2,2	13,8	2,2	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78	
631л	Компот из яблок с вит.С	180	0,54	2,2	32,22	126	0,02	2,52	0	12,6	3,6	3,6	0,9	
	Хлеб белодрожный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0,05	0	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	29,79	19,44	114,48	757,49	0,466	17,97	0,26	157,3	521,1	265,95	11,24	

1 неделя среда

№ рецептуры	Применение	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
№ 124 л 462/487л 516л 24.43,78,79,81,534 642л	Шуш на капуста с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	39,85	18,75	0,675
	Терем на филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	с/л	31,90	28,40	170,30	1,07
	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24	0	0	54,00	124,50	24,00	2,55
	Овощная закуска	100	1,83	5,17	6,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
	Кисель из яблос с вит.С	180	0,36	0,27	38,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
Хлеб белгородский	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05	0	0	6,90	26,10	9,90	0,60	
Итого:		840	26,65	34,96	132,5	864,97	0,486	20	6,94	207,78	311,51	300,99	11,655

1 неделя четверг

№ рецептуры	Применение	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
№ 139 374л 510л 24.43,78,79,81,534 631л	Суп картофельный с горохом	280	8,5	5,25	20,63	280,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,20	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
	Овощная закуска	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04	0,04	0	18,00	32,40	91,80	0,72
	Компот из свежих яблос с вит.С	100	1,5	5	9,9	89	0,02	4,3	0	21	27	12	0,4
	Хлеб белгородский	180	0,18	0	32,22	127,8	0,04	с/л	0	21,6	19,8	14,4	0,72
Итого:		840	28,05	24,72	110,85	880,87	1,126	16,51	1,23	373,5	336,3	190	6,64

1 неделя пятница

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,91	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48	
4986/587/л	Биточки рыбные на филе муринго, соус томатный	100	19,56	11,11	15,00	239,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00	1,50	
5101	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	299,40	0,24	0,24	0	54,00	124,50	24,00	2,55	
2443,79,13,514	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96	
№ 6391л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	ср	0	21,6	19,8	14,4	0,72	
	Хлеб подорожанный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	33,39	32,87	133,76	957,22	0,466	6,25	0,92	193,77	325,09	104,15	10,81	

2 неделя вторник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 110	Борщ на капусте, скварфелем	250	2,25	6,15	13,66	129,69	0,05	10,7	0,1	49,8	54,6	26,125	1,225	
№ 437 л	Угوش на филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08	
5101	Каша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06	
2443,79,13,514	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13	132	0,03	6,8	0	39	59	18	6,6	
701л	Напиток на яблоч. с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	1,08	
	Хлеб подорожанный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	29,06	29,2	95,72	780,21	18,306	27,38	18,14	164,24	492,56	153,865	13,645	

2 неделя среда

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витаминный(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 140	Суп картофельный с макарошками маделинами	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	0,725	
№6691/601л	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	
5101	Каша гречневая вязкая	180	5,40	8,46	22,90	216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40	
2443,79,13,514	Овощная закуска	100	1,3	5	8	84		20	0	51	34	17	1,3	
631л	Компот из яблоч. с вит.С	180	0,54	0,27	32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9	
	Хлеб подорожанный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	30,72	27,09	106,88	819	1,716	28,02	1,6	140,18	542,5	247,1	27,725	

2 неделя четверг

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 124 л	Шти из капусты с картофелем	280	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675	
№ 374 л	Рыба, тушенная 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	1,10	
№ 101	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72	
№ 43, № 29, № 154	Овощная запеканка	100	1,8	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3	
№ 42 л	Кисель из яблок с вит С	180	0,36	0,27	35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	1,3	
	Хлеб поджаренный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	22,33	30,65	116,97	738,72	0,816	41,41	6,97	352,88	279,01	195,49	9,255	

2 неделя пятница

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	260,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	3,1	
№ 482/ № 471	Тертые на масле куриную, соус томатный	100	13,86	12,96	12,36	219,27	0,07	1,20	сл.	31,90	28,40	170,30	1,07	
№ 516 л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	299,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55	
№ 43, № 29, № 154	Овощная запеканка	100	2,50	4,60	10,20	94,00	0,03	36,60		58,00	40,00	20,00	0,80	
№ 701 л	Напиток из яблок с вит С	180	0,05	0,05	20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	0,80	
	Хлеб поджаренный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого:	840	33,31	33,46	119,11	1012,84	18,686	56,4	19,2	230,94	326,56	301,14	9,2	

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

ИП Полуговяров Ю.А.

Полуговяров Ю.А.