

«Согласовано»

Директор

МАОУ гимназия «Маринская»

Е.А. Кислицына

2025 г.



«Утверждаю»

ИП Полубоев Ю.А.

Ю.А. Полубоев

2025 г.



Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания обучающихся,

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (завтрак)

Возрастная группа 12 лет и старше

на март 2025 г.

стоимостью 63 рубля 94 копейки

Г. Таганрог

2025 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 день																
31л	Каша овсяная молочная 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 стуженным	200	1,60	1,60	17,30	87,00	0,02	0,60		66,00	50,00	12,00	0,80			
Итого:		565	20,68	40,75	127,56	900,70	0,10	11,81	0,09	128,40	239,00	43,60	4,28			
2 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			
Итого:		582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59			
3 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			
	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			
Итого:		550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,09	65,75	196,34	35,36	4,32			

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
ако	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
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57
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
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
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

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
	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
	Итого:	570	21,85	39,24	123,30	938,73	0,08	10,72	0,05	117,80	96,50	97,76	3,58
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
	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
	Итого:	550	10,45	27,74	104,70	707,73	0,08	11,30	0,06	65,75	196,34	35,36	4,32
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
	Фрукты свежие	100	0,4		8,6	40	0,03	10		16	11	9	2,2
ако	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
	Итого:	565	13,02	22,86	97,95	641,06	0,12	11,00	0,03	53,45	187,34	36,30	4,57

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
	Итого:	582	13,58	23,45	63,46	464,00	0,13	13,78	93,95	178,58	243,45	47,94	4,59
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
	Итого:	550	11,35	23,53	71,21	553,67	0,13	10,70	0,06	75,13	131,04	45,80	5,03

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

ИП Голоубов Ю.А.

Полубов Ю.А.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ "МАРИНСКАЯ", Кислицына Галина
Александровна, Директор

05.03.25 13:29 (MSK)

Сертификат 5B2216A17E10ACC1144AFB1A72B8E687