

«Согласовано»



Директор
МКОУ гимназия «Мариинская»

Г.А. Кислицына

2025 г.

«Утверждаю»

ИП.Полубояров Ю.А.



Ю.А. Полубояров

2025 г.

Примерное двухнедельное меню бесплатного горячего питания обучающихся,

с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (обед)

возрастная группа 12 лет и старше

на март 2025 г.

стоимостью 86 руб. 00 коп.

Г. Таганрог

2025 г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	1 неделя понедельник											
		Масса порции	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	250	4,3	2,26	17,5	123,6	0,1	3,7	0,1	29,475	64,6	23,4	
493л	Филе куриное в сметанном соусе	100	13,86	19,78	3,87	248,00	0,04	0,90	0,03	140,00	13,00	0,90	
510л	Капша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88	214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	
24.43,78,79,81,534	Овощная запеканка	100	1,9	10	12,3	144	0	20	0	51	34	17	
701д	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04	
	Хлеб поджаренный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	
	Итого:	840	27,79	39,69	97,93	875,72	18,326	33,6	18,13	151,12	449,56	147,54	
												7,665	

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	1 неделя вторник											
		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ 110			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№469лв01л	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
516л	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
24,43,78,79,81,534	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	2,55
№ 639л	Овощная запеканка	100	2,2	7,6	12,7	123	0,02	3,96	0	23,4	35,4	10,8	3,96
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26	111,6	0,04	сн	0	21,6	19,8	14,4	0,72
	Хлеб поджаренный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	0,60
	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 среда													

№ Рецептуры	II прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 138	Суп картофельный с рисом	250	2,69	2,81	21,9	124,49	0,06	1,62	0,22	38	27,4	20,05	1,48	
497л	Гуш из филе куриного	100	16,68	7,80	4,80	158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	162,00	15,60	1,08	
510л	Каша гречневая вязкая	180	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 запеканка	100	2,2		13,8	61,2	0,05	12,75	0	42,2	54,8	54,8	1,78	
631л	Компот из яблок с ви́т.С	180	0,54		32,22	126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9	
	Хлеб поджаренный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			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	

№ Рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	1 неделя четверг				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№ 124 л	Щи да капуста с картофелем	250	2,2	6,18	20,75	118	0,03	17,13	0,1	50,73	38,85	18,75	0,675
462/587л	Тертая на филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	с.п.	31,90	28,40	170,30	1,07
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24	0,08	0	54,00	124,50	24,00	2,55
24.43.78.79.81.534	Овощная закуска	100	1,83	5,17	8,67	90	0,08	0	0	64	78	46	1,9
642л	Кисель из яблок с вит.С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб подорожанный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			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

1 неделя питания													
№ 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	Mg	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
374л	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,89	7,00	5,30	136,22	0,68	2,61	0,03	226,00	132,00	26,00	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04	0,02	4,3	0	21,6	19,8	0,72
24.43.78.79.81.534	Овощная закуска	100	1,5	5	9,9	89	0,05	0,04	с.п.	0	21	27	0,4
631л	Компот из свежих яблок с вит.С	180	0,18	0	32,22	127,8	0,05			0	6,90	26,10	0,72
	Хлеб подорожный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			0	6,90	26,10	0,60
	Итого:	840	28,05	24,72	110,85	880,87	1,126	16,51	1,23	373,5	338,3	190	6,64

1 неделя пятница

2 неделя понедельник

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)		Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	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
499в/567л	Биточки рубленые из филе куриного, соус томатный	100	19,56	11,11	16,00			233,33	0,06	0,67	0,70	49,87	91,89	25,00		1,50
516л	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04			293,40	0,24	0,02		54,00	124,50	24,00	2,55	
24а,2б,2в,2г,2д,2е	Овощная закуска	100	2,2	7,6	12,7			123	0,02	3,96	0	23,4	36,4	10,8	3,96	
№ 639л	Компот из сухофруктов с вит.С	180	0,54	0	28,26			111,6	0,04	0,04	0	21,6	19,8	14,4	0,72	
	Хлеб поджаренный	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)		Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
№ 110	Борщ из капусты, картофеля	280	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	100	16,68	7,80	4,80			158,40	0,04	1,08	0,04	28,80	168,00	15,60	1,08	
510л	Капша пшеничная вязкая	180	5,4	7,38	29,88			214,2	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06	
24а,2б,2в,2г,2д,2е	Овощная закуска	100	2,4	7,6	13			132	0,03	6,6	0	39	59	18	6,6	
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05	0,27	20,52			74,52	18	9	18	0,14	6,66	41,04		1,08
	Хлеб поджаренный	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)		Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	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	
№469л/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	
510л	Капша пшеничная вязкая	180	5,40	8,46	27,90			216,00	0,25			28,80	241,20	162,00	5,40	
24а,2б,2в,2г,2д,2е	Овощная закуска	100	1,3	5	8			84		20	0	51	34	17	1,3	
631л	Компот из яблок с вит.С	180	0,54	0,27	32,22			126	0,02	2,52		12,6	3,6	3,6	0,9	
	Хлеб поджаренный	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

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	2 неделя четверг											
		Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
№ 124 л	Щи из капусты с картофелем	250	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	1,10
510л	Каша рисовая вязкая	180	2,70	7,20	28,44	196,20	0,04			18,00	32,40	91,80	0,72
244,3л, № 131л	Овощная запеканка	100	1,9	10	12,3	144		20	0	51	34	17	1,3
642л	Кисель из яблок с ви́т С	180	0,36		35,82	72,9	0,02	1,67	6,84	0,25	15,66	32,04	4,86
	Хлеб белково-зерновой	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

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	2 неделя пятница											
		Масса порции	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин(мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
№ 139	Суп картофельный с горохом	250	8,5	5,25	20,63	280,25	0,3	9,6	1,2	80	101	35,9	
462/57л	Гарни из филе куриного, соус томатный	100	13,86	12,36	12,36	219,27	0,07	1,20	сн.	31,90	28,40	170,30	
516л	Вермишель отварная	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,24			54,00	124,50	24,00	
443л, 131л	Овощная запеканка	100	2,50	4,60	10,70	94,00	0,03	36,60		58,00	40,00	20,00	
701л	Напиток из яблок с вит.С	180	0,05		20,52	74,52	18	9	18	0,14	6,56	41,04	
	Хлеб гидролизованный	30	2,28	0,27	13,86	71,40	0,05			6,90	26,10	9,90	
	Итого:	840	33,31	33,46	119,11	1012,84	18,686	56,4	19,2	230,94	326,66	301,14	
												9,2	

Наименование: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В. Т. Лапина 2004г;
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996 г.

ИП Полубояров Ю.А.

Полубояров Ю.А.