Согласовано

Директор МОБУ Лицей № 33

_____ Т.Еретенко

12.02 2024г.

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Бондаренко И.К

_____ И.К Бондаренко

12.02 2024г.

Примерное двухнедельное меню по организации питания мобилизованных, тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы.(Обеды)

г.Таганрог 2024

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных,тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Зима-Осень.

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A (мк	E	Ca	P	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**25,9**	**26**	**115,58**	**920,42**	**0,89**	**69,6**	**4,85**	**13,23**	**169**	**472**	**96,15**	**12,615**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	100	19,87	14,56	18,9	211,5	0,21	4,56	368,9	0,415	415,5	217	55,65	1,23
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
н	№ 73 Могильный М.П	Икра кабачковая	100	1,6	5,35	4,91	65,2	0,01	8,2	0,101	2,1	27,9	24,6	11,5	0,65
ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**32,23**	**33**	**153,4**	**955,7**	**0,98**	**88,9**	**472**	**8,473**	**667**	**471**	**174,7**	**7,919**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
Д	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	100	7,8	10,5	13,5	245,5	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	180	7,25	8,95	44,56	221,25	0,1	0,9	0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
н	№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,41**	**31,44**	**132,05**	**962,95**	**1,26**	**47,9**	**26,7**	**7,943**	**336**	**657**	**158,75**	**18,06**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	**250**	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	**100**	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
4	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	**180/5**	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
Д	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	**100**	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
е	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	**200**	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	**25**	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	**25**	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**33,14**	**31,68**	**123,51**	**977,58**	**1,12**	**99,7**	**1,1**	**8,528**	**288**	**640**	**119,175**	**13,445**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	**250**	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	**100**	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	**180**	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	**100**	3,6	3,7	8,11	62,31	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	**200**	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	**25**	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	**25**	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,69**	**27,96**	**140,41**	**956,99**	**1,13**	**32**	**101**	**74,228**	**205**	**481**	**451,45**	**14,432**

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных,тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Зима-Осень.

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	100	9,5	11,5	12,6	161,2	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
1	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	180	6,56	7,5	38,9	264,5	0,28	0	0,035	4,15	16,58	170	95,6	6,54
Д	№ 75 Марчук Ф.Л	Икра свекольная	100	3,36	3,7	22,31	66,54	0,22	5,32	1,35	4,56	22,65	136	17,1	7,54
е	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
н	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
ь	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**29,12**	**26,9**	**138,21**	**951,44**	**0,86**	**95,2**	**1,87**	**11,403**	**278**	**673**	**208,4**	**18,875**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 8.3 Тутельян В.А	Салат капуста с горошком	100	3,6	3,7	8,11	62,31	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**28,92**	**29,47**	**152,35**	**966,99**	**1**	**102**	**104**	**10,358**	**353**	**608**	**146**	**14,669**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
3	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	100	13,8	11,2	0,5	215,5	0,15	3,89	0,39	0,36	75,5	196	36,5	1,85
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
е	№ 73 Марчук Ф.Л	Икра овощная	100	3,4	3,66	8,56	61,2	0,16	2,8	0,61	4,1	17,1	187	13,25	7,4
н	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
ь	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,16**	**26,75**	**116,35**	**921,6**	**1,36**	**49,7**	**26,3**	**13,703**	**287**	**668**	**136,75**	**16,47**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 35 Могильный М.П.	Свекла с горошком	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**28,18**	**31,2**	**126,01**	**968,35**	**1,32**	**78,2**	**52,5**	**10,378**	**196**	**475**	**229,625**	**13,465**

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	100	12,5	9,5	8,5	218,2	0,85	1,8	1,8	11,4	37,8	91,2	18,1	3,5
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
н	№ 482 Марчук Ф.Л	Капуста тушеная	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,39**	**25,26**	**132,15**	**962,63**	**1,75**	**32,1**	**51,8**	**83,478**	**223**	**554**	**333,9**	**16,682**

ИП Бондаренко И.К. _____

Инженер-технолог Волков В.В _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных,тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Весна-Лето

1 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A (мк	E	Ca	P	Mg	Fe
1	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
Д	№ 445 Марчук Ф.Л	Бефстроганов из птицы	100	8,8	14,5	0,88	180,12	0,14	0	0	0,237	19,25	87,5	11	0,99
е	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**25,9**	**26**	**115,58**	**920,42**	**0,89**	**69,6**	**4,85**	**13,23**	**169**	**472**	**96,15**	**12,615**

1 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
Д	№ 303 Марчук Ф.Л	Рыба припущенная с овощами	100	19,87	14,56	18,9	211,5	0,21	4,56	368,9	0,415	415,5	217	55,65	1,23
е	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**34,03**	**31,35**	**156,99**	**956,7**	**1,18**	**83,5**	**473**	**10,473**	**656**	**641**	**176,45**	**14,669**

1 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
Д	№ 422 Марчук Ф.Л	Тефтели куриные	100	7,8	10,5	13,5	245,5	0,1	1,3	4,64	0,2	68,3	182	29,8	1,3
е	№ 255 Марчук Ф.Л.	Каша пшеничная с маслом	180	7,25	8,95	44,56	221,25	0,1	0,9	0	0,9	62,3	0,6	30,1	2,8
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,41**	**31,44**	**132,05**	**962,95**	**1,26**	**47,9**	**26,7**	**7,943**	**336**	**657**	**158,75**	**18,06**

1 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	**250**	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	**100**	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
4	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	**180/5**	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
Д	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	**100**	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
е	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588 Марчук Ф.Л.	Компот из сухофруктов	**200**	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	**25**	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	**25**	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**33,14**	**31,68**	**123,51**	**977,58**	**1,12**	**99,7**	**1,1**	**8,528**	**288**	**640**	**119,175**	**13,445**

1 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	**250**	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
5	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	**100**	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
Д	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	**180**	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	**100**	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	**200**	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	**25**	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	**25**	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**30,49**	**27,96**	**140,8**	**960,88**	**1,13**	**32**	**101**	**74,228**	**205**	**481**	**451,45**	**14,432**

Примерное меню обедов по организации питания мобилизованных,тубинфицированных и малоимущих детей 5-11 классы посещающих школу Весна-Лето

2 неделя понедельник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 131 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с макароными изделиями	250	6,5	3,8	19,8	238,9	0,1	3,7	0,1	0,36	29,48	64,6	23,4	0,725
	№ 416 Марчук Ф.Л	Котлета мясная запеченая	100	9,5	11,5	12,6	161,2	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
1	№ 124 Лапшина В.Т	Каша пшенная с маслом	180	6,56	7,5	38,9	264,5	0,28	0	0,035	4,15	16,58	170	95,6	6,54
Д	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
е	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
н	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
ь	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**29,16**	**26,9**	**124,4**	**951,1**	**0,85**	**92,7**	**1,13**	**10,943**	**273**	**733**	**204,55**	**18,735**

2 неделя вторник

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 110 Марчук Ф.Л	Щи из капусты с картофелем	250	3,56	6,89	24,89	205,5	0,03	17,13	0,1	0,145	50,73	38,9	18,75	0,675
2	№ 461 Марчук Ф.Л	Биточки рубленные из мяса птицы	100	14,56	12,68	14,65	225,68	0,03	23,2	0,05	0,3	112	184	25,2	1,23
Д	№ 472 Марчук Ф.Л	Пюре картофельное	180	3,8	5,6	41,1	256,5	0,48	34,1	95,5	3,6	65,5	42,5	40,5	2,56
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**28,72**	**29,47**	**152,74**	**970,88**	**1**	**102**	**104**	**10,358**	**353**	**608**	**146**	**14,669**

2 неделя среда

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	№ 138 Марчук Ф.Л	Суп картофельный с горохом	250	8,9	7,85	18,89	211,2	0,42	9,88	1,25	0,65	91,4	122	41,5	3,88
3	№ 390 Марчук Ф.Л	Мясо птицы отварное	100	13,8	11,2	0,5	215,5	0,15	3,89	0,39	0,36	75,5	196	36,5	1,85
Д	№ 6.18 Тутельян В.А	Рис отварной	180	4	3,6	41,8	214,9	0,21	0,1	3,8	6,5	5,4	5,4	1,4	0,66
е	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
н	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
ь	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 647 Марчук Ф.Л	Морс	200	0,06	0,04	22,8	82,8	0,2	10	20	0,16	7,4	45,6	1,2	0,14
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,16**	**26,79**	**116,29**	**926,6**	**1,42**	**49,7**	**26,3**	**13,703**	**287**	**676**	**136,75**	**16,47**

2 неделя четверг

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4	№ 110 Марчук Ф.Л	Борщ из капусты скартофелем	250	5,5	7,8	14,5	195,5	0,05	10,7	0,1	0,145	49,8	54,6	26,125	1,225
Д	№ 423 Марчук Ф.Л	Тефтели из говядины	100	9,6	12,2	17,15	216,45	0,23	1,68	51,5	2,15	19,85	18,5	135,65	1,25
е	№ 469 Марчук Ф.Л	Макароны отварные с маслом	180/5	6,48	7,1	41,26	269,9	0,6	0	0	1,95	12	87,5	7,5	0,75
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 588 Марчук Ф.Л	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	84,3	0	40	0,1	0,1	7,5	6,8	4,2	0,3
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**885**	**28,18**	**31,2**	**126,01**	**968,35**	**1,32**	**78,2**	**52,5**	**10,378**	**196**	**475**	**229,625**	**13,465**

2 неделя пятница

Дни	№ Рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г			Энергитическая ценность(ккалл)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5	№ 108 Тутельян В.А	Суп картофельный с клецками	250	7,29	4,56	11,25	226,45	0,18	2,45	0,42	65,45	39,85	29	241,15	1,658
Д	№ 425 Марчук Ф.Л	Оладьи из печени	100	12,5	9,5	8,5	218,2	0,85	1,8	1,8	11,4	37,8	91,2	18,1	3,5
е	№ 6.3 Тутельян В.А	Каша гречневая вязкая с маслом	180	6,8	6,9	40,3	234,78	0,26	0,18	41,1	0,315	21,35	90,8	13,1	1,32
н	№ 40,36,26,33,	Овощи по сезону (весна-лето)	100	3,4	3,7	8,5	66,2	0,21	2,8	0,61	4,1	17,1	195	13,25	7,4
ь	24,73,74,75	(свежие огурцы и помидоры,икра овощная в													
	Марчук Ф.Л	ассортименте,салаты из капусты,овощей и фруктов)													
	№ 590 Марчук Ф.Л	Кисель фруктовый	200	0,4	0,2	39,8	81	0,02	1,86	7,6	0,28	17,4	35,6	5,4	0,264
	№ 12.1 Тутельян В.А	Хлеб йодированный	25	1,7	0,15	12,2	60,5	0,16	23	0,108	1,3	23	87	33	2
	№ 12.6 Тутельян В.А	Хлеб ржаной	25	1,3	0,25	11,6	75,5	0,07	0	0,13	0,633	66,9	25,2	9,9	0,54
		Итого:	**880**	**33,39**	**25,26**	**132,15**	**962,63**	**1,75**	**32,1**	**51,8**	**83,478**	**223**	**554**	**333,9**	**16,682**

ИП Бондаренко И.К. _____

Инженер-технолог Волков В.В _____

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016. - 888с

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией Ф.Л Марчука 1996 г.

Сборник технологическихнормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированныхучреждений для несовершеннолетних, нуждающихсяв социальнойреабилитации"г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания под редакцией В.Т. Лапшиной