



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 3

« 25 » _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

_____ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБНЦ «АБВГД»

« 25 » _____ 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
с исключением из рациона: рыбы, морепродуктов, апельсинов, плодов шиповника, яйца
на весенний период 2023 г
стоимостью 152 руб (субвенция)**

№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Са,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70	
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23	
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12	
Итого за завтрак:				655	18,234	22,206	73,444	567	0,17	0,32	8,63	77,87	0,60	543,93	430,03	78,84	5,35	461,75	51,29	13,44	45,06
Итого за день:				18,234	22,206	73,444	567	0,17	0,32	8,63	77,87	0,60	543,93	430,03	78,84	5,35	461,75	51,29	13,44	45,06	
2 день																					
Завтрак																					
1	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86	
2	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	160	7,429	5,375	36,762	225	0,23	0,12	0,00	13,44	0,06	21,96	194,56	129,01	4,38	234,40	85,34	3,69	15,09	
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Булочка "кунцевская"	0 (25)	60	3,974	4,404	31,381	181	0,04	0,02	0,00	0,03	0,00	10,78	41,58	7,39	0,56	55,98	24,03	3,68	11,17	
Итого за завтрак:				520	30,748	12,125	76,885	540	0,34	0,14	0,95	13,49	0,06	60,07	402,93	159,48	7,03	638,83	209,03	29,82	154,12
Итого за день:				30,748	12,125	76,885	540	0,34	0,14	0,95	13,49	0,06	60,07	402,93	159,48	7,03	638,83	209,03	29,82	154,12	
3 день																					
Завтрак																					
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80	
2	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11	

3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,6
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,5
	Итого за завтрак:		724	13,647	18,527	70,377	503	0,38	0,22	30,47	23,72	0,06	126,21	276,73	95,61	7,10	1289,23	145,26	11,19	102,0
	Итого за день:			13,647	18,527	70,377	503	0,38	0,22	30,47	23,72	0,06	126,21	276,73	95,61	7,10	1289,23	145,26	11,19	102,0
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из говядины 50/50	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,3
2	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,4
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Плюшка новомосковская м.р (без яйца)	1 (25)	60	3,906	3,544	32,558	178	0,04	0,02	0,03	0,06	0,03	16,75	40,52	7,28	0,52	55,22	25,91	3,46	10,6
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
	Итого за завтрак:		640	20,386	22,817	85,058	627	0,16	0,17	13,50	0,08	0,03	86,82	347,13	60,66	6,91	734,29	208,90	22,70	74,9
	Итого за день:			20,386	22,817	85,058	627	0,16	0,17	13,50	0,08	0,03	86,82	347,13	60,66	6,91	734,29	208,90	22,70	74,9
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из говядины и цыплят без яйца	(0)	90	12,722	10,675	5,465	169	0,06	0,07	0,81	11,28	0,01	39,06	150,26	21,92	1,81	248,85	64,32	9,00	69,5
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,9
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,6
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	125	0,422	0,047	11,711	49	0,04	0,03	12,50	0,00	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	347,50	2,20	0,33	8,8
	Итого за завтрак:		665	21,162	19,595	82,017	589	0,27	0,15	13,68	23,89	0,07	100,98	328,08	87,25	7,48	849,63	166,70	14,05	101,3
	Итого за день:			21,162	19,595	82,017	589	0,27	0,15	13,68	23,89	0,07	100,98	328,08	87,25	7,48	849,63	166,70	14,05	101,3
	Итого за неделю:			104,177	95,270	387,781	2825	1,33	1,00	67,22	139,06	0,82	918,02	1784,90	481,86	33,87	3973,73	781,18	91,20	477,4
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Сыр порциями	97 (21)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86	0,0
2	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	6,007	5,513	31,367	199	0,11	0,13	0,52	61,59	0,06	124,92	172,59	32,47	1,73	188,34	42,68	26,46	17,8
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,4

4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,6
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,5
	Итого за завтрак:		605	18,003	19,032	80,115	564	0,45	0,66	13,92	194,16	1,63	517,96	496,24	97,04	6,15	673,36	57,38	36,52	65,4
	Итого за день:			18,003	19,032	80,115	564	0,45	0,66	13,92	194,16	1,63	517,96	496,24	97,04	6,15	673,36	57,38	36,52	65,4
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55 без яйца	(25)	145	12,026	9,314	15,633	194	0,07	0,08	1,51	17,94	0,04	44,50	141,33	23,74	1,54	274,67	45,35	7,63	71,6
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,296	177	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05	10,4
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Булочка молочная	779 (21)	60	4,495	1,164	30,477	150	0,04	0,05	0,15	0,22	0,13	42,76	61,10	10,11	0,53	87,36	24,42	2,81	9,2
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,1
	Итого за завтрак:		680	21,552	14,525	97,471	607	0,20	0,19	7,45	30,87	0,23	134,62	310,87	75,47	6,24	638,84	163,29	10,59	101,5
	Итого за день:			21,552	14,525	97,471	607	0,20	0,19	7,45	30,87	0,23	134,62	310,87	75,47	6,24	638,84	163,29	10,59	101,5
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,8
2	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,1
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,6
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,1
	Итого за завтрак:		650	22,859	16,691	87,622	592	0,41	0,18	14,50	12,62	0,06	83,51	383,13	184,19	10,24	1020,65	141,19	23,74	117,7
	Итого за день:			22,859	16,691	87,622	592	0,41	0,18	14,50	12,62	0,06	83,51	383,13	184,19	10,24	1020,65	141,19	23,74	117,7
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты московские	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,4
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Булочка "кунцевская"	0 (25)	60	3,974	4,404	31,381	181	0,04	0,02	0,00	0,03	0,00	10,78	41,58	7,39	0,56	55,98	24,03	3,68	11,1
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
	Итого за завтрак:		640	17,864	23,687	73,188	577	0,27	0,23	22,47	23,70	0,06	89,17	279,03	69,27	7,01	1214,27	151,26	6,04	96,0

	Итого за день:			17,864	23,687	73,188	577	0,27	0,23	22,47	23,70	0,06	89,17	279,03	69,27	7,01	1214,2 ₇	151,26	6,04	96,05
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью (без яйца)	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 ₆	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
4	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	60	3,118	4,705	21,725	142	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	11,58	65,69	22,21	1,25	104,73	1,77	4,46	10,61
5	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за завтрак:		660	18,274	19,157	83,483	579	0,38	1,10	16,59	2757,9 ₆	0,06	88,81	374,06	89,01	9,53	661,65	191,58	25,72	165,15
	Итого за день:			18,274	19,157	83,483	579	0,38	1,10	16,59	2757,9 ₆	0,06	88,81	374,06	89,01	9,53	661,65	191,58	25,72	165,15
	Итого за неделю:			98,552	93,093	421,880	2920	1,71	2,35	74,93	3019,3 ₀	2,03	914,07	1843,32	514,98	39,18	4208,7 ₈	704,71	102,61	545,90
	Среднее значение за период:			20,27	18,84	80,97	574	0,30	0,33	14,21	315,84	0,28	183,21	362,82	99,68	7,30	818,25	148,59	19,38	102,34

Всего: 5745 : 10 = 574 ккал

Всего: 202,729 : 10 = 20,273 грамм белка

Всего: 188,363 : 10 = 18,836 грамм жира

Всего: 809,660 : 10 = 80,966 грамм углеводов

Всего: 3,04 : 10 = 0,30 мг витамина В1

Всего: 3,35 : 10 = 0,33 мг витамина В2

Всего: 142,15 : 10 = 14,21 мг витамина С

Всего: 3158,36 : 10 = 315,84 витамина А (рет.экв.)

Всего: 2,85 : 10 = 0,28 мкг витамина D

Всего: 1832,09 : 10 = 183,21 мг кальция

Всего: 3628,22 : 10 = 362,82 мг фосфора

Всего: 996,84 : 10 = 99,68 мг магния

Всего: 73,04 : 10 = 7,30 мг железа

Всего: 8182,51 : 10 = 818,25 мг калия

Всего: 1485,89 : 10 = 148,59 мкг йода

Всего: 193,81 : 10 = 19,38 мкг селена

Всего: 1023,39 : 10 = 102,34 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №

Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося