



СОГЛАСОВАНО:

 " " _____ 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, морепродукты
 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	Ca,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	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	26,40
3	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
4	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:			600	17,952	19,828	84,405	588	0,37	0,65	13,89	205,83	2,61	495,89	430,14	78,98	4,83	586,81	65,16	14,65	70,17
Итого за день:				17,952	19,828	84,405	588	0,37	0,65	13,89	205,83	2,61	495,89	430,14	78,98	4,83	586,81	65,16	14,65	70,17
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Ромашка"	21 (25)	40	2,689	3,897	23,648	140	0,02	0,03	0,04	0,05	0,11	12,93	31,75	4,86	0,41	38,98	11,02	3,54	8,87
6	Фрукты свежие	(21)	190	2,408	0,000	40,687	172	0,10	0,10	19,00	0,00	0,00	15,20	53,20	79,80	1,14	661,20	1,90	0,00	1,90
Итого за завтрак:			647	20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,05
Итого за день:				20,091	21,615	85,130	615	0,30	0,71	25,78	38,68	2,70	170,41	400,15	123,98	6,01	990,72	73,53	39,01	81,05
3 день																				
Завтрак																				

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,828	6,522	8,182	123	0,06	0,05	11,25	0,05	0,00	37,33	91,50	20,58	1,22	294,89	56,94	5,88	46,48
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	37,95
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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	Итого за завтрак:		674	14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	Итого за день:			14,877	18,454	81,111	550	0,34	0,24	55,89	49,74	0,37	158,66	290,58	84,78	4,62	1229,10	145,86	10,13	231,07
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,65
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,20
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
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	9,15
	Итого за завтрак:		560	24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,30
	Итого за день:			24,775	17,458	79,331	574	0,15	0,39	13,72	38,30	0,39	275,83	381,26	76,08	5,68	678,95	90,55	36,17	66,30
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	90	13,556	9,551	5,496	162	0,07	0,07	0,93	11,30	0,12	42,20	155,39	22,09	1,75	260,18	65,08	13,25	80,40
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	10,40
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	1,90
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	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		640	21,225	14,295	77,838	525	0,37	0,16	39,31	23,91	0,18	155,54	366,77	93,76	5,02	677,73	163,74	13,61	225,10
	Итого за день:			21,225	14,295	77,838	525	0,37	0,16	39,31	23,91	0,18	155,54	366,77	93,76	5,02	677,73	163,74	13,61	225,10
	Итого за неделю:			98,921	91,651	407,815	2852	1,54	2,15	148,58	356,46	6,25	1256,34	1868,90	457,59	26,15	4163,32	538,84	113,57	673,70
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	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	17,80

2	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	26,40	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86	
4	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:		625	23,242	19,487	84,977	608	0,39	0,74	13,99	200,90	1,88	568,35	535,73	87,74	5,61	651,28	59,55	43,45	73,69	
	Итого за день:			23,242	19,487	84,977	608	0,39	0,74	13,99	200,90	1,88	568,35	535,73	87,74	5,61	651,28	59,55	43,45	73,69	
	2 день																				
	Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06	
2	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91	
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 молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74	
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30	
	Итого за завтрак:		655	20,063	14,531	90,830	574	0,32	0,19	39,69	30,73	0,32	134,26	296,12	70,78	3,45	553,15	145,54	18,31	237,01	
	Итого за день:			20,063	14,531	90,830	574	0,32	0,19	39,69	30,73	0,32	134,26	296,12	70,78	3,45	553,15	145,54	18,31	237,01	
	3 день																				
	Завтрак																				
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	150	13,194	8,061	30,079	246	0,11	0,20	0,17	6,79	0,24	127,70	201,74	30,86	0,92	103,26	126,61	25,16	36,73	
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,19	
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80	
4	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59	
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44	
	Итого за завтрак:		570	19,636	14,150	89,163	563	0,19	0,34	7,16	31,56	0,35	235,74	344,04	83,44	5,80	536,21	147,74	30,06	67,75	
	Итого за день:			19,636	14,150	89,163	563	0,19	0,34	7,16	31,56	0,35	235,74	344,04	83,44	5,80	536,21	147,74	30,06	67,75	
	4 день																				
	Завтрак																				
1	Котлеты московские	475 (13)	90	9,663	13,679	2,374	171	0,07	0,08	0,04	0,00	0,00	10,02	118,54	16,75	1,77	173,36	35,67	1,18	34,64	
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	37,95	
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	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
5	Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом	687 (1)	50	2,574	2,770	26,258	140	0,02	0,03	0,15	0,02	0,08	14,59	38,32	9,76	0,61	110,07	11,35	2,90	7,56	
6	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	8,45	
	Итого за завтрак:		640	16,089	20,662	75,154	551	0,31	0,24	22,61	23,69	0,14	107,87	294,60	79,38	7,37	1287,10	134,62	5,13	88,60	

	Итого за день:			16,089	20,662	75,154	551	0,31	0,24	22,61	23,69	0,14	107,87	294,60	79,38	7,37	1287,10	134,62	5,13	88,60
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью)	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	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
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		610	20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	Итого за день:			20,608	19,415	89,162	614	0,43	1,13	23,85	2845,83	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
	Итого за неделю:			99,637	88,245	429,285	2910	1,64	2,63	107,30	3132,72	2,76	1180,15	1851,89	405,13	28,74	3641,75	691,47	119,33	633,08
	Среднее значение за период:			19,86	17,99	83,71	576	0,32	0,48	25,59	348,92	0,90	243,65	372,08	86,27	5,49	780,51	123,03	23,29	130,68

Всего: 5762 : 10 = 576 ккал

Всего: 198,558 : 10 = 19,856 грамм белка

Всего: 179,896 : 10 = 17,990 грамм жира

Всего: 837,100 : 10 = 83,710 грамм углеводов

Всего: 3,17 : 10 = 0,32 мг витамина В1

Всего: 4,79 : 10 = 0,48 мг витамина В2

Всего: 255,88 : 10 = 25,59 мг витамина С

Всего: 3489,18 : 10 = 348,92 витамина А (рет.экв.)

Всего: 9,00 : 10 = 0,90 мкг витамина D

Всего: 2436,50 : 10 = 243,65 мг кальция

Всего: 3720,79 : 10 = 372,08 мг фосфора

Всего: 862,71 : 10 = 86,27 мг магния

Всего: 54,89 : 10 = 5,49 мг железа

Всего: 7805,07 : 10 = 780,51 мг калия

Всего: 1230,31 : 10 = 123,03 мкг йода

Всего: 232,90 : 10 = 23,29 мкг селена

Всего: 1306,85 : 10 = 130,68 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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