



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 3
 «25» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

 " " _____ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «АБВГД»

 " " _____ 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, говядины, бобовых
 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.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,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	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77	1,19
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
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 (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:			597	20,366	25,105	51,706	514	0,28	0,71	61,84	41,26	2,88	207,36	396,52	67,57	5,52	596,33	89,90	43,23	217,29
Итого за день:				20,366	25,105	51,706	514	0,28	0,71	61,84	41,26	2,88	207,36	396,52	67,57	5,52	596,33	89,90	43,23	217,29
3 день																				
Завтрак																				

1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
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	Печенье " Атланта шоколад"	(0)	25	1,814	4,741	18,065	122	0,02	0,02	0,01	12,34	0,14	26,00	23,17	9,17	0,42	19,29	0,74	1,41	3,24
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:		660	19,178	11,649	81,009	506	0,33	0,18	25,28	36,03	0,20	135,27	292,84	85,49	7,26	1377,7 2	92,99	17,27	134,06
	Итого за день:			19,178	11,649	81,009	506	0,33	0,18	25,28	36,03	0,20	135,27	292,84	85,49	7,26	1377,7 2	92,99	17,27	134,06
	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	38,69
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	0,23
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	66,32
	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	66,32
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят (масло сливочное)	(0)	90	10,244	9,206	9,248	161	0,07	0,04	0,48	22,78	0,13	48,33	120,08	19,46	1,36	183,26	26,31	12,30	60,51
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	10,44
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	1,95
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	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/185	1,407	0,348	14,856	68	0,07	0,06	111,00	0,00	0,00	62,90	42,55	24,05	0,56	364,45	3,26	0,81	27,68
	Итого за завтрак:		715	18,070	14,303	86,394	547	0,31	0,14	111,85	35,79	0,18	168,57	316,21	91,78	4,63	753,26	127,97	13,39	100,57
	Итого за день:			18,070	14,303	86,394	547	0,31	0,14	111,85	35,79	0,18	168,57	316,21	91,78	4,63	753,26	127,97	13,39	100,57
	Итого за неделю:			100,341	88,344	382,845	2728	1,44	2,07	226,58	357,21	6,25	1282,9 2	1816,97	399,91	27,93	3993,0 7	466,57	124,71	588,41
	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	17,86

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	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	Гуляш из свинины 60/60	437 (21)	120	10,661	20,400	3,702	241	0,34	0,10	1,17	0,02	0,00	17,91	139,38	22,65	1,58	259,25	86,55	1,55	26,69
3	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
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	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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	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:		680	18,490	25,188	79,777	620	0,61	0,21	42,84	12,80	0,17	113,75	300,82	76,17	3,63	629,93	186,87	10,90	193,14
	Итого за день:			18,490	25,188	79,777	620	0,61	0,21	42,84	12,80	0,17	113,75	300,82	76,17	3,63	629,93	186,87	10,90	193,14
	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, биточки, шницели рубленые из свинины с луком.	416 (12)	90	9,561	23,208	11,845	294	0,30	0,09	0,36	0,00	0,00	47,25	143,20	26,92	1,99	189,30	128,20	2,33	20,35
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 (апельсины)	(21)	1/180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак:		700	16,949	30,485	87,837	694	0,57	0,28	118,93	23,69	0,14	187,10	347,46	102,15	5,49	1324,04	228,21	6,77	92,79

Итого за день:				16,949	30,485	87,837	694	0,57	0,28	118,93	23,69	0,14	187,10	347,46	102,15	5,49	1324,0 ₄	228,21	6,77	92,79
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	2745,3 ₆	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	0,02	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	2845,8 ₃	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	2845,8 ₃	0,07	133,93	381,39	83,78	6,50	614,01	204,03	22,37	166,03
Итого за неделю:				98,924	108,724	430,915	3098	2,19	2,69	206,77	3114,7 ₉	2,61	1238,8 ₈	1909,45	433,28	27,03	3755,4 ₇	826,39	113,55	593,40
Среднее значение за период:				19,93	19,71	81,38	583	0,36	0,48	43,33	347,20	0,89	252,18	372,64	83,32	5,50	774,85	129,30	23,83	118,18

Всего: 5826 : 10 = 583 ккал

Всего: 199,265 : 10 = 19,927 грамм белка

Всего: 197,068 : 10 = 19,707 грамм жира

Всего: 813,760 : 10 = 81,376 грамм углеводов

Всего: 3,63 : 10 = 0,36 мг витамина В1

Всего: 4,76 : 10 = 0,48 мг витамина В2

Всего: 433,35 : 10 = 43,33 мг витамина С

Всего: 3472,00 : 10 = 347,20 витамина А (рет.экв.)

Всего: 8,86 : 10 = 0,89 мкг витамина D

Всего: 2521,80 : 10 = 252,18 мг кальция

Всего: 3726,42 : 10 = 372,64 мг фосфора

Всего: 833,19 : 10 = 83,32 мг магния

Всего: 54,96 : 10 = 5,50 мг железа

Всего: 7748,54 : 10 = 774,85 мг калия

Всего: 1292,96 : 10 = 129,30 мкг йода

Всего: 238,26 : 10 = 23,83 мкг селена

Всего: 1181,81 : 10 = 118,18 мкг фтора