

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №3"
 (Л.А. Лысенко/
 « 20 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Арсенкина Анна Игоревна
 " 10 " сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "АБВГД"
 (Н.А. Вотинова/
 " 10 " сентября 2023г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающегося 5 "Б" класса Непочатый И.С. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
 с исключением из рациона: молока и молочных продуктов, яйца.
 на осенний период 2023 г.
 стоимостью 158-00 руб. (родительская плата)

№	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	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Биточки ,котлеты из кальмаров и трески (без яйца)	353 (12)	100	10,793	8,680	5,437	143	0,09	0,02	0,36	2,50	0,42	25,69	175,13	44,31	1,15	117,85	64,36	10,94	257,96	
2	Каша пшеничная рассыпчатая (масло растительное)	464 (12)	180	6,577	5,187	42,531	243	0,16	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	165,38	38,11	2,83	126,31	95,55	45,78	2,55	
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	Яблоки свежие	(12)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10	
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	
Итого за завтрак:			635	19,476	16,263	78,346	538	0,33	0,08	11,90	2,50	0,42	88,67	393,18	107,71	7,87	616,22	162,82	59,24	273,91	
Итого за день:				19,476	16,263	78,346	538	0,33	0,08	11,90	2,50	0,42	88,67	393,18	107,71	7,87	616,22	162,82	59,24	273,91	
2 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	12,63	132,01	18,70	1,98	192,66	55,71	1,31	38,49	
2	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,88	
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 ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31	
5	Груши свежие	(12)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68	
Итого за завтрак:			630	16,329	22,796	73,631	565	0,34	0,15	5,59	0,00	0,00	57,12	273,70	74,76	6,49	468,01	152,94	13,31	83,36	
Итого за день:				16,329	22,796	73,631	565	0,34	0,15	5,59	0,00	0,00	57,12	273,70	74,76	6,49	468,01	152,94	13,31	83,36	
3 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	Перец сладкий порциями	(12)	50	0,549	0,047	2,342	12	0,04	0,04	100,00	0,00	0,00	4,00	8,00	3,50	0,25	81,50	1,50	0,05	3,50
3	Голубцы рубленные в соусе 102/42 (филе грудки цыпленка)	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
4	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01
5	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
6	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
7	Булочка "Лакомка" м.р. 50 г. без добавления яйца	(25)	60	3,514	3,455	31,614	172	0,03	0,01	0,00	0,03	0,00	9,24	34,03	6,27	0,49	46,86	15,79	3,22	10,32
Итого за завтрак:			731	23,167	15,693	87,288	583	0,38	0,20	127,66	0,09	0,00	87,02	321,67	91,35	5,10	1489,16	135,97	24,51	171,09
Итого за день:				23,167	15,693	87,288	583	0,38	0,20	127,66	0,09	0,00	87,02	321,67	91,35	5,10	1489,16	135,97	24,51	171,09
4 день																				
Завтрак																				
1	Свинина с гречневой крупой по-деревенски 75/150	(25)	225	19,457	28,434	34,213	471	0,63	0,24	1,65	0,02	0,00	33,16	342,04	144,65	5,68	548,03	76,33	5,20	55,45
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	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
4	Яблоки свежие	(12)	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:			615	23,140	33,184	75,923	695	0,77	0,29	13,69	0,02	0,00	68,55	428,12	181,49	10,32	986,36	80,21	9,97	74,51
Итого за день:				23,140	33,184	75,923	695	0,77	0,29	13,69	0,02	0,00	68,55	428,12	181,49	10,32	986,36	80,21	9,97	74,51
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят без добавления яйца	(0)	100	12,453	8,222	5,271	145	0,07	0,00	0,54	7,94	0,04	14,91	126,43	20,17	1,48	208,70	21,90	14,93	79,10
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,92
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	60	1,377	2,545	6,487	54	0,05	0,05	20,21	0,00	0,00	17,92	31,82	18,18	0,76	233,47	33,76	0,92	15,98
4	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за завтрак:			727	21,413	18,254	82,159	579	0,29	0,12	37,59	7,94	0,04	91,79	313,00	95,48	7,65	1012,03	166,90	19,90	125,77
Итого за день:				21,413	18,254	82,159	579	0,29	0,12	37,59	7,94	0,04	91,79	313,00	95,48	7,65	1012,03	166,90	19,90	125,77
6 день																				

Завтрак																				
1	Треска б/г тушеная с овощами	309 (12)	150	12,613	6,694	7,561	141	0,09	0,07	4,09	5,50	0,92	39,88	196,63	41,23	1,01	429,60	187,96	20,69	575,27
2	Рис припущенный *1/150 масло растительное	512 (21)	180	3,503	4,934	40,558	221	0,19	0,02	0,00	0,00	0,00	13,18	84,07	27,92	0,62	52,49	95,37	9,67	29,88
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	Яблоки свежие	(12)	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
Итого за завтрак:			690	18,239	14,026	78,966	515	0,37	0,13	16,13	5,50	0,92	82,67	333,92	94,89	5,64	868,06	286,33	32,90	618,91
Итого за день:				18,239	14,026	78,966	515	0,37	0,13	16,13	5,50	0,92	82,67	333,92	94,89	5,64	868,06	286,33	32,90	618,91
Итого за неделю:				121,764	120,216	476,313	3474	2,47	0,97	212,55	16,06	1,37	475,82	2063,60	645,66	43,07	5439,84	985,17	159,83	1347,54
2 неделя																				
1 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	Сердце из говядины в соусе50\50	406 (12)	120	13,160	8,884	5,450	154	0,27	0,61	2,32	12,02	0,00	15,74	192,93	24,65	4,38	253,63	70,48	21,03	51,80
3	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	180	8,318	6,682	41,286	259	0,26	0,13	0,00	0,00	0,00	23,37	217,33	145,13	4,91	262,34	96,94	5,52	19,37
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	Яблоки свежие	(12)	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:			700	22,634	15,727	69,837	511	0,60	0,79	30,36	12,02	0,00	72,93	447,34	197,31	13,43	1051,36	170,91	27,13	92,32
Итого за день:				22,634	15,727	69,837	511	0,60	0,79	30,36	12,02	0,00	72,93	447,34	197,31	13,43	1051,36	170,91	27,13	92,32
2 день																				
Завтрак																				
1	Тефтели рыбные в соусе (горбуша) 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	180	2,859	4,909	25,525	158	0,16	0,10	14,40	0,00	0,00	20,50	91,86	36,29	1,45	848,70	58,78	1,82	50,01
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 ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Булочка домашняя (м.р) (без яйца)	769 (21)	40	2,346	4,472	22,454	139	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	5,97	22,21	4,10	0,32	29,85	9,58	2,80	7,64
6	Яблоки свежие	(12)	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:			730	18,209	22,405	90,717	637	0,38	0,23	28,35	12,57	6,46	79,10	294,78	90,46	6,50	1508,69	150,54	32,92	299,78
Итого за день:				18,209	22,405	90,717	637	0,38	0,23	28,35	12,57	6,46	79,10	294,78	90,46	6,50	1508,69	150,54	32,92	299,78
3 день																				
Завтрак																				

1	Котлета из грудки цыплят (м р) без яйца	(0)	100	11,039	10,621	10,182	180	0,08	0,03	0,52	9,31	0,00	50,85	126,81	21,31	1,43	198,72	29,70	14,32	68,34
2	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
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	Груши свежие	(12)	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
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	10,61
	Итого за завтрак:		670	17,402	23,016	69,007	553	0,30	0,17	20,40	9,31	0,00	126,92	292,72	95,15	7,35	974,76	57,98	21,56	130,60
	Итого за день:			17,402	23,016	69,007	553	0,30	0,17	20,40	9,31	0,00	126,92	292,72	95,15	7,35	974,76	57,98	21,56	130,60
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты или биточки рыбные (треска)	324 (12)	100	9,365	7,129	5,228	123	0,06	0,04	0,26	3,96	0,66	25,22	152,91	26,48	1,03	186,40	148,02	15,49	404,57
2	Капуста свежая тушеная (масло растительное)	534 (21)	180	3,408	5,710	15,893	129	0,05	0,07	38,27	0,03	0,00	97,19	66,45	33,32	1,32	563,84	69,20	2,13	24,77
3	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
4	Бананы свежие	(21)	120	1,521	0,000	25,697	109	0,06	0,06	12,00	0,00	0,00	9,60	33,60	50,40	0,72	417,60	1,20	0,00	1,20
	Итого за завтрак:		460	17,412	17,544	68,544	502	0,28	0,19	50,53	3,99	0,66	143,59	318,65	132,41	4,33	1272,57	220,18	22,07	441,15
	Итого за день:			17,412	17,544	68,544	502	0,28	0,19	50,53	3,99	0,66	143,59	318,65	132,41	4,33	1272,57	220,18	22,07	441,15
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью (без яйца)	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	180	5,339	5,075	37,480	217	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	23,35	97,79	28,76	0,93	116,89	107,89	1,43	14,92
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 ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Яблоки свежие	(12)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за завтрак:		690	18,862	19,652	84,737	591	0,38	1,18	24,91	3050,40	0,00	86,11	370,06	82,67	9,82	856,51	232,19	27,74	176,53
	Итого за день:			18,862	19,652	84,737	591	0,38	1,18	24,91	3050,40	0,00	86,11	370,06	82,67	9,82	856,51	232,19	27,74	176,53
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	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	38,49

3	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	180	8,318	6,682	41,286	259	0,26	0,13	0,00	0,00	0,00	23,37	217,33	145,13	4,91	262,34	96,94	5,52	19,37
4	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
5	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	Итого за завтрак:		627	22,987	30,943	76,527	677	0,44	0,30	11,65	0,00	0,00	87,53	445,57	208,58	9,93	927,65	203,58	11,75	87,17
	Итого за день:			22,987	30,943	76,527	677	0,44	0,30	11,65	0,00	0,00	87,53	445,57	208,58	9,93	927,65	203,58	11,75	87,17

Всего: 6945 : 12 = 579 ккал
Всего: 239,271 : 12 = 19,939 грамм белка
Всего: 249,503 : 12 = 20,792 грамм жира
Всего: 935,681 : 12 = 77,973 грамм углеводов

*** Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося нуждающегося в диетическом питании.**

*** Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации (п.8.2.2.СанПиН 2.3./3590-20)**

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 №