

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 3
 « 01 » февраля 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

_____ 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 сопровождающимися ограничениями в питании (пищевая аллергия)
 с исключением из рациона: рыбы, морепродуктов
 на зимне-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" (пшенично-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)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	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:			605	18,524	20,343	86,241	602	0,37	0,66	13,90	205,84	2,69	509,88	440,88	80,16	4,88	592,03	66,29	15,13	70,92
Итого за день:				18,524	20,343	86,241	602	0,37	0,66	13,90	205,84	2,69	509,88	440,88	80,16	4,88	592,03	66,29	15,13	70,92
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 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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			590	22,852	27,299	51,557	543	0,30	0,73	51,46	43,96	2,95	278,03	457,08	74,42	5,83	591,06	89,96	44,47	192,03
Итого за день:				22,852	27,299	51,557	543	0,30	0,73	51,46	43,96	2,95	278,03	457,08	74,42	5,83	591,06	89,96	44,47	192,03
3 день																				
Завтрак																				

1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(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
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 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)	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	Кекс Столичный	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 (груши)	627 (21)	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:		701	14,004	21,488	85,691	592	0,38	0,25	29,99	49,74	0,37	150,51	290,21	89,27	6,92	1264,65	145,81	10,17	115,93
	Итого за день:			14,004	21,488	85,691	592	0,38	0,25	29,99	49,74	0,37	150,51	290,21	89,27	6,92	1264,65	145,81	10,17	115,93
	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 из яблок и кураги	(25)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25
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)	60	4,045	3,676	32,566	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,82	7,43	0,55	56,81	26,15	3,83	11,33
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого за завтрак:		560	25,478	18,078	87,528	615	0,15	0,40	11,78	38,31	0,40	279,96	393,13	78,65	5,50	688,32	94,62	36,76	66,81
	Итого за день:			25,478	18,078	87,528	615	0,15	0,40	11,78	38,31	0,40	279,96	393,13	78,65	5,50	688,32	94,62	36,76	66,81
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
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 томатный "Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67
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)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	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 (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за завтрак:		650	18,818	15,899	86,188	563	0,30	0,11	33,45	38,51	0,20	140,51	304,98	81,79	4,60	584,42	135,79	14,23	184,18
	Итого за день:			18,818	15,899	86,188	563	0,30	0,11	33,45	38,51	0,20	140,51	304,98	81,79	4,60	584,42	135,79	14,23	184,18
	Итого за неделю:			99,677	103,107	397,204	2915	1,51	2,15	140,58	376,36	6,61	1358,88	1886,28	404,29	27,73	3720,48	532,47	120,76	629,88
	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)	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	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	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 печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30	
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	85	0,575	0,160	6,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,45	
Итого за завтрак:			660	20,847	16,188	97,141	618	0,27	0,17	33,91	30,57	0,28	127,30	312,43	76,13	4,34	578,16	146,46	11,83	204,25	
Итого за день:				20,847	16,188	97,141	618	0,27	0,17	33,91	30,57	0,28	127,30	312,43	76,13	4,34	578,16	146,46	11,83	204,25	
3 день																					
Завтрак																					
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28	
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87	
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)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:			570	21,924	17,865	77,959	560	0,31	0,60	19,52	115,20	1,77	263,94	343,50	69,44	5,06	641,32	40,26	31,03	60,22	
Итого за день:				21,924	17,865	77,959	560	0,31	0,60	19,52	115,20	1,77	263,94	343,50	69,44	5,06	641,32	40,26	31,03	60,22	
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
5	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23	
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
Итого за завтрак:			595	16,641	22,884	67,022	541	0,31	0,24	40,87	27,75	0,09	111,42	284,63	71,25	4,52	1006,73	135,16	5,30	188,66	

	Итого за день:			16,641	22,884	67,022	541	0,31	0,24	40,87	27,75	0,09	111,42	284,63	71,25	4,52	1006,73	135,16	5,30	188,66
	5 день																			
	Завтрак																			
1	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
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48
3	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
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	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		540	20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,36	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за день:			20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,36	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за неделю:			102,680	99,849	405,254	2930	1,66	2,89	136,07	3154,78	4,08	1203,85	1844,77	377,82	25,44	3459,90	583,14	114,29	686,54
	Среднее значение за период:			20,24	20,30	80,25	585	0,32	0,50	27,66	353,11	1,07	256,27	373,11	78,21	5,32	718,04	111,56	23,50	131,64

Всего: 5846 : 10 = 585 ккал

Всего: 202,357 : 10 = 20,236 грамм белка

Всего: 202,956 : 10 = 20,296 грамм жира

Всего: 802,458 : 10 = 80,246 грамм углеводов

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

Всего: 5,04 : 10 = 0,50 мг витамина В2

Всего: 276,64 : 10 = 27,66 мг витамина С

Всего: 3531,14 : 10 = 353,11 витамина А (рет. экв.)

Всего: 10,68 : 10 = 1,07 мкг витамина D

Всего: 2562,73 : 10 = 256,27 мг кальция

Всего: 3731,05 : 10 = 373,11 мг фосфора

Всего: 782,11 : 10 = 78,21 мг магния

Всего: 53,18 : 10 = 5,32 мг железа

Всего: 7180,38 : 10 = 718,04 мг калия

Всего: 1115,61 : 10 = 111,56 мкг йода

Всего: 235,05 : 10 = 23,50 мкг селена

Всего: 1316,42 : 10 = 131,64 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 №