

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ № 3"

И.А. Лысенко/

« 20 » сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Параничева Анна Александровна
"20" сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова

2023г.



* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающегося 2 "Г" класса Параничева Н.К. сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
с исключением из рациона: рыбы и морепродуктов, апельсин, плодов шиповника, яйца (омлет, целые, выпечка допускается).
на осенний период 2023г.
стоимостью 160-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,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	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшленно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10 м/н	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,27
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	26,40
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
Итого за завтрак:			560	18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
Итого за день:				18,433	20,353	76,008	561	0,31	0,64	13,87	193,98	1,79	572,57	425,85	71,35	4,10	507,10	45,56	11,04	54,23
2 день																				
Завтрак																				
1	Рагу из овощей с отварным мясом	2.11 (32)	120	7,960	8,901	10,315	153	0,08	0,10	5,32	11,52	0,05	18,56	116,00	27,50	1,69	402,78	22,52	0,34	47,91
2	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
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	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	Бананы свежие	(21)	160	2,028	0,000	34,263	145	0,08	0,08	16,00	0,00	0,00	12,80	44,80	67,20	0,96	556,80	1,60	0,00	1,60
Итого за завтрак:			560	15,205	13,952	81,514	512	0,28	0,24	21,40	13,72	0,20	128,31	280,98	120,89	4,56	1062,28	33,02	4,20	58,07
Итого за день:				15,205	13,952	81,514	512	0,28	0,24	21,40	13,72	0,20	128,31	280,98	120,89	4,56	1062,28	33,02	4,20	58,07
3 день																				

Завтрак																				
1	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
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	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)	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	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:			564	21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
Итого за день:				21,844	13,236	67,522	477	0,31	0,18	17,56	108,34	0,06	144,57	288,47	71,40	3,37	1078,50	147,45	18,80	144,58
4 день																				
Завтрак																				
1	Вареники ленивые отварные (без добавления яйца)	293 (12)	170	21,500	10,573	23,467	275	0,05	0,31	0,28	0,05	0,15	209,40	282,22	30,80	0,74	148,82	56,01	37,87	42,95
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
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	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Яблоки свежие	627 (21)	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:			600	26,012	11,604	87,882	560	0,14	0,38	15,36	0,24	0,26	277,62	360,96	59,27	5,24	645,09	79,14	40,62	61,02
Итого за день:				26,012	11,604	87,882	560	0,14	0,38	15,36	0,24	0,26	277,62	360,96	59,27	5,24	645,09	79,14	40,62	61,02
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
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 овощной по " Болгарски"	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31
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	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
6	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:			667	21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за день:				21,087	14,567	74,347	513	0,30	0,17	33,69	23,90	0,18	130,31	333,42	91,73	7,44	986,53	184,21	16,28	119,46
Итого за неделю:				102,582	73,712	387,273	2623	1,34	1,61	101,87	340,17	2,50	1253,38	1689,68	414,64	24,71	4279,49	489,38	90,93	437,34
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				

1	Бутерброд с сыром на булочке молочной *30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша рисовая молочная жидкая м/н 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21
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	26,40
4	Груши свежие	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:		550	17,399	20,024	72,519	540	0,32	0,64	13,38	195,55	1,79	569,00	412,20	65,79	3,37	488,21	40,22	11,53	60,29
	Итого за день:			17,399	20,024	72,519	540	0,32	0,64	13,38	195,55	1,79	569,00	412,20	65,79	3,37	488,21	40,22	11,53	60,29
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
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	37,95
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	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
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	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	18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	Итого за день:			18,078	17,875	83,274	566	0,33	0,20	31,95	39,70	0,18	140,39	312,01	88,45	7,54	1417,11	122,58	18,04	130,41
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней (без добавления яйца)	(25)	150	16,719	12,683	28,767	296	0,05	0,26	2,03	18,75	0,19	179,46	228,98	30,89	0,94	183,14	61,53	28,71	34,19
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	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
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9,95
	Итого за завтрак:		530	21,119	17,379	76,269	546	0,12	0,32	14,08	18,78	0,34	278,38	323,17	68,22	5,23	561,33	65,67	32,99	52,60
	Итого за день:			21,119	17,379	76,269	546	0,12	0,32	14,08	18,78	0,34	278,38	323,17	68,22	5,23	561,33	65,67	32,99	52,60
	4 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	Котлеты или биточки рыбные (треска)	324 (12)	90	8,428	6,416	4,706	110	0,06	0,03	0,24	3,56	0,59	22,70	137,62	23,83	0,93	167,76	133,22	13,94	364,11
3	Каша пшеничная рассыпчатая	464 (12)	150	5,481	4,323	35,442	203	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	28,48	137,82	31,76	2,35	105,26	79,63	38,15	2,12
4	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
5	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22

6	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
7	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
	Итого за завтрак:		680	20,524	17,983	93,699	619	0,35	0,21	21,51	28,28	0,71	168,38	448,07	124,52	8,83	859,24	227,81	57,41	413,81
	Итого за день:		20,524	17,983	93,699	619	0,35	0,21	21,51	28,28	0,71	168,38	448,07	124,52	8,83	859,24	227,81	57,41	413,81	
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 0	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
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	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	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	Кекс " Столичный " (кондитерский цех)	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	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
7	Яблоки свежие	(12)	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:		660	19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02
	Итого за день:		19,253	35,113	95,074	773	0,37	1,38	23,13	3557,2 3	0,25	103,22	397,88	78,69	9,93	830,44	205,83	32,66	210,02	

Всего: 5667 : 10 = 567 ккал

Всего: 198,954 : 10 = 19,895 грамм белка

Всего: 182,087 : 10 = 18,209 грамм жира

Всего: 808,107 : 10 = 80,811 грамм углеводов

*** Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося.**

*** Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации.**

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19