

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 3

« 5 » Апрель 2023 г.



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: молока и молочных продуктов
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	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (25)	90	9,539	4,237	11,445	122	0,16	1,07	9,29	2966,7 6	0,00	27,06	178,66	14,59	4,44	229,70	35,81	22,04	124,43
3	Каша гречневая рассыпчатая (масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
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)	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
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/105	0,355	0,296	10,339	30	0,02	0,03	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42	162,75	0,92	0,09	9,24
Итого за завтрак:			675	20,746	20,485	90,790	615	0,50	1,25	16,74	2966,7 6	0,00	106,89	471,12	184,90	13,65	845,03	194,76	33,34	173,04
Итого за день:				20,746	20,485	90,790	615	0,50	1,25	16,74	2966,7 6	0,00	106,89	471,12	184,90	13,65	845,03	194,76	33,34	173,04
2 день																				
Завтрак																				
1	Овощи в яичной заливке запеченные (капуста цветная, горошек консервир., томаты свежие)	290 (5)	170	10,253	13,122	2,458	169	0,08	0,35	7,38	0,20	2,06	53,65	174,86	17,59	2,46	191,60	17,74	26,39	51,29
2	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
3	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
4	Булочка "Ромашка" м.р (без молока)	21 (25)	50	3,253	4,754	29,366	173	0,03	0,03	0,01	0,03	0,11	9,78	34,91	5,44	0,51	41,25	13,03	4,37	11,09
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,92

Итого за завтрак:			667	16,798	20,612	67,691	523	0,24	0,45	130,23	0,23	2,17	144,64	297,34	64,80	4,99	690,63	35,18	33,90	98,21
Итого за день:				16,798	20,612	67,691	523	0,24	0,45	130,23	0,23	2,17	144,64	297,34	64,80	4,99	690,63	35,18	33,90	98,21
3 день																				
Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями	(1)	20	0,220	0,019	0,937	5	0,02	0,02	40,00	0,00	0,00	1,60	3,20	1,40	0,10	32,60	0,60	0,02	1,40
2	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, говядина)	(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
3	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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	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	Булочка "Веснушка" м.р.	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
7	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:			704	15,975	15,958	83,727	542	0,34	0,21	101,29	0,08	0,02	110,94	260,62	84,20	4,47	1294,06	121,34	12,69	239,19
Итого за день:				15,975	15,958	83,727	542	0,34	0,21	101,29	0,08	0,02	110,94	260,62	84,20	4,47	1294,06	121,34	12,69	239,19
4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты рыбные любительские (вода, масло растительное)	390 (21)	90	8,959	3,686	1,692	76	0,05	0,08	0,93	3,69	0,81	32,98	141,25	24,50	0,69	224,90	168,40	15,64	388,21
2	Каша перловая с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
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	Плюшка новомосковская м.р (без молока)	1 (25)	50	3,282	2,968	26,981	148	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,34	31,80	5,67	0,46	41,27	21,19	3,15	9,44
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/210	1,597	0,395	16,864	77	0,08	0,06	126,00	0,00	0,00	71,40	48,30	27,30	0,63	413,70	3,70	0,92	31,42
Итого за завтрак:			740	19,322	14,824	94,572	589	0,27	0,19	127,42	3,72	0,84	153,75	407,83	92,61	4,08	822,96	299,72	39,58	441,80
Итого за день:				19,322	14,824	94,572	589	0,27	0,19	127,42	3,72	0,84	153,75	407,83	92,61	4,08	822,96	299,72	39,58	441,80
5 день																				
Завтрак																				
1	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86
2	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/110	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
5	Булочка "кунцевская"	0 (25)	60	3,974	4,404	31,381	181	0,04	0,02	0,00	0,03	0,00	10,78	41,58	7,39	0,56	55,98	24,03	3,68	11,17
Итого за завтрак:			620	28,140	11,020	81,662	538	0,21	0,06	11,95	0,05	0,00	75,17	301,96	64,35	5,84	807,64	215,53	27,60	159,20

Итого за день:				28,140	11,020	81,662	538	0,21	0,06	11,95	0,05	0,00	75,17	301,96	64,35	5,84	807,64	215,53	27,60	159,20
Итого за неделю:				100,981	82,900	418,441	2824	1,57	2,17	387,63	2970,84	3,03	591,38	1738,87	490,86	33,03	4460,32	866,54	147,11	1111,46
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00
3	Соус "Солнечный" (масло растительное)	(25)	30	0,200	0,954	1,394	15	0,00	0,00	0,14	0,03	0,00	2,97	4,59	2,35	0,07	12,49	10,90	0,39	3,86
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)	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:			530	17,860	24,346	60,619	533	0,12	0,05	2,34	0,03	0,00	53,56	101,19	39,72	2,85	246,70	197,25	7,00	27,09
Итого за день:				17,860	24,346	60,619	533	0,12	0,05	2,34	0,03	0,00	53,56	101,19	39,72	2,85	246,70	197,25	7,00	27,09
2 день																				
Завтрак																				
1	Грудки куриные отварные	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86
2	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Морковь припущенная	7.14 а (34)	20	0,222	0,399	1,293	10	0,01	0,01	0,43	0,00	0,00	5,12	10,31	7,12	0,13	35,75	1,03	0,14	10,49
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	Пирожки печеные с повидлом м/р	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
Итого за завтрак:			557	28,030	11,745	80,326	539	0,22	0,06	4,23	0,05	0,08	69,98	319,33	71,24	4,24	574,78	202,72	28,79	164,01
Итого за день:				28,030	11,745	80,326	539	0,22	0,06	4,23	0,05	0,08	69,98	319,33	71,24	4,24	574,78	202,72	28,79	164,01
3 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,33	41,39
2	Рис припущенный масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
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)	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
5	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:			630	18,437	22,540	87,352	626	0,37	0,16	12,40	0,00	0,00	86,06	311,47	85,35	7,65	693,84	120,49	15,17	85,35
Итого за день:				18,437	22,540	87,352	626	0,37	0,16	12,40	0,00	0,00	86,06	311,47	85,35	7,65	693,84	120,49	15,17	85,35

4 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты или биточки рыбные	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
2	Картофель отварной (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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)	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
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/135	0,456	0,381	13,293	58	0,03	0,04	6,75	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	3,10	209,25	1,19	0,12	11,88
Итого за завтрак:			645	14,544	15,593	69,736	477	0,32	0,18	19,03	3,56	0,59	81,63	308,64	96,31	7,23	1188,99	185,16	20,04	428,28
Итого за день:				14,544	15,593	69,736	477	0,32	0,18	19,03	3,56	0,59	81,63	308,64	96,31	7,23	1188,99	185,16	20,04	428,28
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 м.р.	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	155	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	Макаронные изделия отварные (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
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	Ватрушка с вишней и брусникой м.р.	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,55	27,50	6,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,89
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/125	0,422	0,047	11,711	49	0,04	0,03	12,50	0,00	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	347,50	2,20	0,33	8,80
Итого за завтрак:			722	19,603	18,542	96,245	615	0,39	1,10	39,75	2745,38	0,05	96,79	370,11	89,84	9,80	950,24	208,08	27,39	177,48
Итого за день:				19,603	18,542	96,245	615	0,39	1,10	39,75	2745,38	0,05	96,79	370,11	89,84	9,80	950,24	208,08	27,39	177,48
Итого за неделю:				98,474	92,766	394,279	2806	1,42	1,56	77,75	2749,03	0,72	388,02	1410,73	382,46	31,78	3654,54	913,70	98,38	882,21
Среднее значение за период:				19,95	17,57	81,27	563	0,30	0,37	46,54	571,99	0,38	97,94	314,96	87,33	6,48	811,49	178,02	24,55	199,37

Итого: 5630 : 10 = 563 ккал

Итого: 199,455 : 10 = 19,945 грамм белка

Итого: 175,666 : 10 = 17,567 грамм жира

Итого: 812,720 : 10 = 81,272 грамм углеводов

Итого: 2,99 : 10 = 0,30 мг витамина В1

Итого: 3,73 : 10 = 0,37 мг витамина В2

Итого: 465,38 : 10 = 46,54 мг витамина С

Итого: 5719,86 : 10 = 571,99 витамина А (рет.экв.)

сего: 3,76 : 10 = 0,38 мкг витамина D

сего: 979,40 : 10 = 97,94 мг кальция

сего: 3149,59 : 10 = 314,96 мг фосфора

сего: 873,33 : 10 = 87,33 мг магния

сего: 64,81 : 10 = 6,48 мг железа


сего: 8114,86 : 10 = 811,49 мг калия

сего: 1780,24 : 10 = 178,02 мкг йода

сего: 245,49 : 10 = 24,55 мкг селена

сего: 1993,67 : 10 = 199,37 мкг фтора

кономист по ценам:

вхнолог 

Примечание:

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

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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 №

34 - Приложение 6 к МР 2.4 0162-19

Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося