



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 1

« 03 » 03 2023 г.

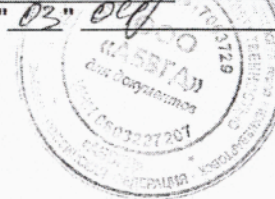
СОГЛАСОВАНО:

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова

« 03 » 03 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, молочных продуктов, citrusовых
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.		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	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	2966,76	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 "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
6	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:			690	21,653	20,226	101,922	676	0,44	1,25	17,49	2966,79	0,00	108,94	449,40	171,88	13,30	819,54	217,15	32,57	174,91
Итого за день:				21,653	20,226	101,922	676	0,44	1,25	17,49	2966,79	0,00	108,94	449,40	171,88	13,30	819,54	217,15	32,57	174,91
2 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	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
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 "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
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:			610	15,807	20,303	63,217	499	0,20	0,42	21,53	0,23	2,17	98,14	272,00	52,96	7,13	677,62	34,37	33,30	78,22
Завтрак 2																				
1	Сок томатный без сахара т/п 1/200	(12)	200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			200	0,000	0,000	5,736	23	0,00	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 2:				15,807	20,303	68,953	522	0,20	0,42	21,53	0,23	2,17	98,14	272,00	52,96	7,13	677,62	34,37	33,30	78,22
Итого за день:																				
3 день																				
Завтрак																				
1	Перец сладкий порциями	(1)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Голубцы любительские 102/42	(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 (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:			744	15,849	15,828	89,205	563	0,33	0,21	96,29	0,08	0,02	97,54	259,52	85,60	7,28	1516,76	123,67	12,95	116,75
Итого за день:				15,849	15,828	89,205	563	0,33	0,21	96,29	0,08	0,02	97,54	259,52	85,60	7,28	1516,76	123,67	12,95	116,75
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 (груши)	627 (21)	1/160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,05	8,00	0,00	0,00	30,40	25,60	19,20	3,68	248,00	1,41	0,14	14,08
Итого за завтрак:			690	18,266	14,881	93,463	581	0,22	0,18	9,42	3,72	0,84	112,75	385,13	84,51	7,13	657,26	297,43	38,80	424,47
Итого за день:				18,266	14,881	93,463	581	0,22	0,18	9,42	3,72	0,84	112,75	385,13	84,51	7,13	657,26	297,43	38,80	424,47
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	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	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
	Итого за завтрак:		590	25,725	8,968	61,144	428	0,22	0,06	11,95	0,03	0,00	70,18	293,23	68,06	5,91	804,02	192,39	26,16	153,35
	Итого за день:			25,725	8,968	61,144	428	0,22	0,06	11,95	0,03	0,00	70,18	293,23	68,06	5,91	804,02	192,39	26,16	153,35
	Итого за неделю:			97,299	80,207	414,687	2770	1,42	2,12	156,68	2970,84	3,03	487,55	1659,28	463,02	40,75	4475,19	865,01	143,78	947,70
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
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 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
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
	Итого за завтрак:		510	16,506	22,614	53,188	482	0,07	0,04	4,05	0,00	0,00	51,92	72,87	31,76	2,45	264,13	208,58	5,00	20,43
	Итого за день:			16,506	22,614	53,188	482	0,07	0,04	4,05	0,00	0,00	51,92	72,87	31,76	2,45	264,13	208,58	5,00	20,43
	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)	50	0,556	0,998	3,232	24	0,02	0,03	1,08	0,00	0,00	12,79	25,79	17,80	0,33	89,38	2,57	0,36	26,23
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	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:		580	28,311	12,338	82,064	553	0,24	0,08	2,07	0,05	0,08	74,85	333,26	81,09	4,40	617,00	204,26	28,97	179,13
	Итого за день:			28,311	12,338	82,064	553	0,24	0,08	2,07	0,05	0,08	74,85	333,26	81,09	4,40	617,00	204,26	28,97	179,13
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
2	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
3	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
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	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:		620	16,996	20,206	76,853	557	0,33	0,15	13,80	0,00	0,00	83,67	284,62	77,04	7,12	680,67	120,00	12,94	81,45
	Итого за день:			16,996	20,206	76,853	557	0,33	0,15	13,80	0,00	0,00	83,67	284,62	77,04	7,12	680,67	120,00	12,94	81,45
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
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 "кунцевская"В/с	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
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/110	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:		620	17,439	18,120	76,931	541	0,30	0,21	17,75	10,72	6,65	73,47	275,36	78,50	6,02	1099,0 ₃	163,45	30,21	287,59
	Итого за день:			17,439	18,120	76,931	541	0,30	0,21	17,75	10,72	6,65	73,47	275,36	78,50	6,02	1099,0 ₃	163,45	30,21	287,59
	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	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 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	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:		715	19,549	18,535	96,045	629	0,39	1,10	36,95	2745,3 ₈	0,05	93,99	368,57	89,00	9,76	938,83	208,07	27,37	176,87
	Итого за день:			19,549	18,535	96,045	629	0,39	1,10	36,95	2745,3 ₈	0,05	93,99	368,57	89,00	9,76	938,83	208,07	27,37	176,87
	Итого за неделю:			98,800	91,814	385,081	2762	1,32	1,58	74,63	2756,1 ₅	6,78	377,91	1334,68	357,38	29,74	3599,6 ₆	904,36	104,49	745,46
	Среднее значение за период:			19,61	17,20	79,98	553	0,27	0,37	23,13	572,70	0,98	86,55	299,40	82,04	7,05	807,49	176,94	24,83	169,32

Всего: 5532 : 10 = 553 ккал

Всего: 196,099 : 10 = 19,610 грамм белка

Всего: 172,020 : 10 = 17,202 грамм жира

Всего: 799,768 : 10 = 79,977 грамм углеводов

Всего: 2,74 : 10 = 0,27 мг витамина В1
Всего: 3,71 : 10 = 0,37 мг витамина В2
Всего: 231,31 : 10 = 23,13 мг витамина С
Всего: 5726,98 : 10 = 572,70 витамина А (рет.экв.)
Всего: 9,81 : 10 = 0,98 мкг витамина D
Всего: 865,45 : 10 = 86,55 мг кальция
Всего: 2993,96 : 10 = 299,40 мг фосфора
Всего: 820,40 : 10 = 82,04 мг магния
Всего: 70,49 : 10 = 7,05 мг железа
Всего: 8074,85 : 10 = 807,49 мг калия
Всего: 1769,37 : 10 = 176,94 мкг йода
Всего: 248,27 : 10 = 24,83 мкг селена
Всего: 1693,16 : 10 = 169,32 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



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