

ОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 3

01»

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АБВГД»

Н.А.Вотинова

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: молока, молочных продуктов  
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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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 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 (груши)	627 (21)	125	0,422	0,352	12,309	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11	11,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>665</b>	<b>19,255</b>	<b>18,189</b>	<b>81,896</b>	<b>568</b>	<b>0,46</b>	<b>1,25</b>	<b>17,74</b>	<b>2966,76</b>	<b>0,00</b>	<b>104,90</b>	<b>441,47</b>	<b>176,20</b>	<b>13,48</b>	<b>823,67</b>	<b>194,05</b>	<b>31,13</b>	<b>169,49</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,255</b>	<b>18,189</b>	<b>81,896</b>	<b>568</b>	<b>0,46</b>	<b>1,25</b>	<b>17,74</b>	<b>2966,76</b>	<b>0,00</b>	<b>104,90</b>	<b>441,47</b>	<b>176,20</b>	<b>13,48</b>	<b>823,67</b>	<b>194,05</b>	<b>31,13</b>	<b>169,49</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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)	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
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(1)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03	1,75
2	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
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 (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:		729	15,071	19,000	88,607	586	0,38	0,22	79,29	0,08	0,02	98,79	259,41	88,30	6,98	1326,34	121,50	12,71	111,43
	Итого за день:			15,071	19,000	88,607	586	0,38	0,22	79,29	0,08	0,02	98,79	259,41	88,30	6,98	1326,34	121,50	12,71	111,43
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлеты рыбные любительские /треска/ (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)	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
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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)	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

	<b>Итого за завтрак:</b>		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	
	<b>Итого за день:</b>			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	
	<b>Итого за неделю:</b>			96,171	81,593	393,910	2695	1,57	2,17	366,63	2970,8 <sub>1</sub>	3,03	572,25	1699,27	489,97	35,44	4467,6 <sub>2</sub>	842,85	143,47	974,29	
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		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	
	<b>Итого за день:</b>			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	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		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	
	<b>Итого за день:</b>			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	
	<b>3 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые 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)	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 (мандарины)	(21)	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	
	<b>Итого за завтрак:</b>		565	17,047	20,302	71,342	536	0,34	0,15	32,70	0,00	0,00	90,82	279,87	72,79	4,47	439,62	117,71	12,70	184,06	
	<b>Итого за день:</b>			17,047	20,302	71,342	536	0,34	0,15	32,70	0,00	0,00	90,82	279,87	72,79	4,47	439,62	117,71	12,70	184,06	

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 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 (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:			590	15,024	16,069	56,412	430	0,31	0,21	17,75	10,69	6,65	68,48	266,63	82,21	6,08	1095,41	140,30	28,76	281,73
Итого за день:				15,024	16,069	56,412	430	0,31	0,21	17,75	10,69	6,65	68,48	266,63	82,21	6,08	1095,41	140,30	28,76	281,73
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из пшеничной муки 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 (масло растит)	516 (21)	170	4,658	5,740	30,219	191	0,09	0,06	19,06	0,00	0,00	30,69	89,64	32,81	1,20	252,80	99,14	1,81	21,44
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	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	Ватрушка с вишней и брусничкой 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
6	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:			677	19,236	19,939	92,582	627	0,38	1,12	43,31	2745,38	0,05	98,83	362,11	86,23	9,58	917,73	216,01	27,77	174,14
Итого за день:				19,236	19,939	92,582	627	0,38	1,12	43,31	2745,38	0,05	98,83	362,11	86,23	9,58	917,73	216,01	27,77	174,14
Итого за неделю:				95,843	90,669	353,850	2615	1,32	1,57	102,04	2756,12	6,78	380,02	1300,81	344,23	26,82	3291,67	885,33	103,02	824,36
Среднее значение за период:				19,20	17,23	74,78	531	0,29	0,37	46,87	572,69	0,98	95,23	300,01	83,42	6,23	775,93	172,82	24,65	179,86

Всего: 5309 : 10 = 531 ккал

Всего: 192,014 : 10 = 19,201 грамм белка

Всего: 172,262 : 10 = 17,226 грамм жира

Всего: 747,761 : 10 = 74,776 грамм углеводов

Всего: 2,88 : 10 = 0,29 мг витамина В1

Всего: 3,74 : 10 = 0,37 мг витамина В2

Всего: 468,68 : 10 = 46,87 мг витамина С

Всего: 5726,93 : 10 = 572,69 витамина А (рет.экв.)

Всего: 9,81 : 10 = 0,98 мкг витамина D

Всего: $952,27 : 10 = 95,23$ мг кальция
Всего: $3000,08 : 10 = 300,01$ мг фосфора
Всего: $834,21 : 10 = 83,42$ мг магния
Всего: $62,26 : 10 = 6,23$ мг железа
Всего: $7759,30 : 10 = 775,93$ мг калия
Всего: $1728,18 : 10 = 172,82$ мкг йода
Всего: $246,50 : 10 = 24,65$ мкг селена
Всего: $1798,64 : 10 = 179,86$ 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