

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, апельсинов, плодов шиповника
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.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша "Полезная" (пшленно-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	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	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	253	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23
4	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:			650	18,217	22,192	72,952	564	0,17	0,31	8,38	77,87	0,60	542,98	429,23	78,24	5,23	454,00	51,24	13,43	44,62
Итого за день:				18,217	22,192	72,952	564	0,17	0,31	8,38	77,87	0,60	542,98	429,23	78,24	5,23	454,00	51,24	13,43	44,62
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	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	160	7,429	5,375	36,762	225	0,23	0,12	0,00	13,44	0,06	21,96	194,56	129,01	4,38	234,40	85,34	3,69	15,09
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
Итого за завтрак:			490	28,333	10,073	56,366	429	0,35	0,14	0,95	13,47	0,06	55,08	394,20	163,20	7,09	635,21	185,89	28,37	148,26
Итого за день:				28,333	10,073	56,366	429	0,35	0,14	0,95	13,47	0,06	55,08	394,20	163,20	7,09	635,21	185,89	28,37	148,26
3 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,50	0,00	0,00	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00

2	Голубцы любительские 102/42	(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	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 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)	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:		694	12,156	16,156	58,616	428	0,32	0,20	29,67	23,72	0,06	123,23	242,28	84,71	6,35	1213,46	143,49	8,95	93,04
	Итого за день:			12,156	16,156	58,616	428	0,32	0,20	29,67	23,72	0,06	123,23	242,28	84,71	6,35	1213,46	143,49	8,95	93,04
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из говядины 50/50	437 (21)	100	12,150	13,805	3,085	185	0,04	0,10	0,98	0,02	0,00	16,63	139,78	18,54	2,07	254,75	75,32	1,29	48,35
2	Каша перловая с овощами	(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	Плюшка новомосковская (без яйца)	1 (25)	50	3,255	2,953	27,132	148	0,03	0,02	0,02	0,05	0,02	13,96	33,76	6,07	0,43	46,01	21,60	2,88	8,89
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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:		635	19,752	22,228	80,100	599	0,16	0,17	13,99	0,07	0,02	84,83	340,92	59,90	6,93	738,99	204,67	22,14	73,48
	Итого за день:			19,752	22,228	80,100	599	0,16	0,17	13,99	0,07	0,02	84,83	340,92	59,90	6,93	738,99	204,67	22,14	73,48
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из говядины и цыплят без яйца	(0)	90	12,722	10,675	5,465	169	0,06	0,07	0,81	11,28	0,01	39,06	150,26	21,92	1,81	248,85	64,32	9,00	69,58
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)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
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)	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:		640	19,726	17,607	73,122	530	0,23	0,13	14,83	23,88	0,07	93,33	293,62	76,56	6,83	814,36	170,16	11,94	94,31
	Итого за день:			19,726	17,607	73,122	530	0,23	0,13	14,83	23,88	0,07	93,33	293,62	76,56	6,83	814,36	170,16	11,94	94,31
	Итого за неделю:			98,184	88,256	341,156	2552	1,23	0,95	67,82	139,01	0,81	899,45	1700,26	462,61	32,44	3856,02	755,45	84,83	453,70
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Сыр порциями	97 (21)	25	5,556	6,251	0,000	78	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00

2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 200/10	262 (12)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99	
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	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:		575	17,553	20,900	68,324	532	0,40	0,67	13,46	206,17	1,74	561,33	493,10	87,49	5,34	611,58	56,41	35,04	59,37	
	Итого за день:			17,553	20,900	68,324	532	0,40	0,67	13,46	206,17	1,74	561,33	493,10	87,49	5,34	611,58	56,41	35,04	59,37	
2 день																					
Завтрак																					
1	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55 без яйца	(25)	145	12,026	9,314	15,633	194	0,07	0,08	1,51	17,94	0,04	44,50	141,33	23,74	1,54	274,67	45,35	7,63	71,68	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,296	177	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	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	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)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12	
	Итого за завтрак:		650	18,616	15,714	77,857	527	0,21	0,15	7,30	30,65	0,10	97,65	282,61	76,46	6,34	603,85	139,75	10,00	97,54	
	Итого за день:			18,616	15,714	77,857	527	0,21	0,15	7,30	30,65	0,10	97,65	282,61	76,46	6,34	603,85	139,75	10,00	97,54	
3 день																					
Завтрак																					
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82	
2	Каша гречневая рассыпчатая.	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15	
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	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)	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:		600	23,403	16,113	78,378	552	0,37	0,23	13,72	37,31	0,06	131,23	415,21	195,83	9,91	1071,57	144,09	22,37	120,52	
	Итого за день:			23,403	16,113	78,378	552	0,37	0,23	13,72	37,31	0,06	131,23	415,21	195,83	9,91	1071,57	144,09	22,37	120,52	
4 день																					
Завтрак																					
1	Котлеты московские.	475 (13)	100	10,737	15,199	2,637	190	0,08	0,09	0,05	0,00	0,00	11,13	131,71	18,62	1,97	192,62	39,64	1,31	38,49	
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	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)	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	15,449	21,635	52,670	467	0,28	0,22	22,47	23,67	0,06	84,18	270,30	72,99	7,08	1210,66	128,12	4,59	90,19
	Итого за день:			15,449	21,635	52,670	467	0,28	0,22	22,47	23,67	0,06	84,18	270,30	72,99	7,08	1210,66	128,12	4,59	90,19
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью (без яйца)	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	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	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	0,90	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	100	0,336	0,282	9,847	43	0,02	0,03	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,88	0,09	8,80
	Итого за завтрак:		600	16,672	17,782	69,079	503	0,34	1,11	32,55	2755,76	0,05	85,19	336,93	80,15	8,72	674,67	199,51	24,12	165,03
	Итого за день:			16,672	17,782	69,079	503	0,34	1,11	32,55	2755,76	0,05	85,19	336,93	80,15	8,72	674,67	199,51	24,12	165,03
	Итого за неделю:			91,693	92,144	346,308	2581	1,60	2,38	89,50	3053,56	2,00	959,59	1798,14	512,92	37,39	4172,32	667,89	96,13	532,66
	Среднее значение за период:			18,99	18,04	68,75	513	0,28	0,33	15,73	319,26	0,28	185,90	349,84	97,55	6,98	802,83	142,33	18,10	98,64

Всего: 5133 : 10 = 513 ккал

Всего: 189,877 : 10 = 18,988 грамм белка

Всего: 180,400 : 10 = 18,040 грамм жира

Всего: 687,464 : 10 = 68,746 грамм углеводов

Всего: 2,83 : 10 = 0,28 мг витамина B1

Всего: 3,33 : 10 = 0,33 мг витамина B2

Всего: 157,31 : 10 = 15,73 мг витамина C

Всего: 3192,57 : 10 = 319,26 витамина A (рет.экв.)

Всего: 2,81 : 10 = 0,28 мкг витамина D

Всего: 1859,03 : 10 = 185,90 мг кальция

Всего: 3498,40 : 10 = 349,84 мг фосфора

Всего: 975,53 : 10 = 97,55 мг магния

Всего: 69,82 : 10 = 6,98 мг железа

Всего: 8028,34 : 10 = 802,83 мг калия

Всего: 1423,34 : 10 = 142,33 мкг йода

Всего: 180,96 : 10 = 18,10 мкг селена

Всего: 986,36 : 10 = 98,64 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 №