

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 3
 01 » 20 23 г.

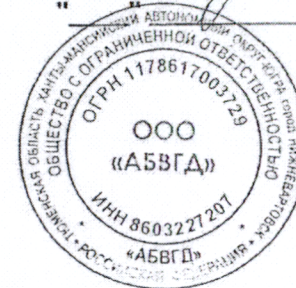
СОГЛАСОВАНО:

_____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «АБВГД»
 Н.А.Вотинова
 _____ 2023 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 сопровождающимися ограничениями в питании (пищевая аллергия)
 с исключением из рациона: рыбы, яйца
 на зимне-весенний период 2023 г
 стоимостью 150 руб (субсидия и родительская плата)**



№	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
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	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	Булочка молочная	779 (21)	80	5,994	1,553	40,635	200	0,06	0,07	0,20	0,29	0,18	57,01	81,46	13,48	0,70	116,48	32,56	3,75	12,39
3	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
4	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
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:			695	23,985	22,088	107,132	723	0,44	0,75	20,82	218,38	1,97	684,30	570,74	97,15	5,36	859,56	100,89	17,58	75,91
Итого за день:				23,985	22,088	107,132	723	0,44	0,75	20,82	218,38	1,97	684,30	570,74	97,15	5,36	859,56	100,89	17,58	75,91
2 день																				
Завтрак																				
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом	(25)	130	15,831	8,967	13,665	199	0,07	0,02	1,90	0,02	0,00	33,71	147,62	33,17	1,67	435,21	74,27	20,13	108,97
2	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Лакомка" без яйца	(25)	60	3,683	3,436	31,767	173	0,04	0,02	0,00	0,53	0,00	10,13	39,80	7,05	0,53	55,12	15,23	2,27	8,63
Итого за завтрак:			610	29,078	18,645	106,559	710	0,45	0,19	1,94	15,68	0,07	97,17	461,48	203,57	8,62	811,03	185,51	26,56	134,57
Итого за день:				29,078	18,645	106,559	710	0,45	0,19	1,94	15,68	0,07	97,17	461,48	203,57	8,62	811,03	185,51	26,56	134,57
3 день																				

Завтрак																				
1	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
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	Пицца "Маргарита" (с соусом белым)	(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
Итого за завтрак:			684	23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,56	172,56	14,83	97,88
Итого за день:				23,626	27,520	72,666	633	0,39	0,34	26,06	33,12	0,56	516,51	507,55	103,62	4,68	1233,56	172,56	14,83	97,88
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 рассыпчатая (масло растительное)	463 (12)	180	4,214	4,936	33,201	194	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	24,91	161,57	20,20	0,94	81,57	63,37	20,05	2,55
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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за завтрак:			660	18,989	19,171	77,389	558	0,30	0,18	12,02	0,02	0,00	111,75	416,63	81,27	7,67	756,13	140,63	21,62	58,65
Итого за день:				18,989	19,171	77,389	558	0,30	0,18	12,02	0,02	0,00	111,75	416,63	81,27	7,67	756,13	140,63	21,62	58,65
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплат без яйца	(0)	100	11,039	10,621	10,182	180	0,08	0,03	0,52	9,31	0,00	50,85	126,81	21,31	1,43	198,72	29,70	14,32	68,34
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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	Ватрушка с вишней и брусникой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
6	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
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:			715	22,269	18,347	111,689	701	0,34	0,13	34,40	24,46	0,15	153,60	343,53	91,70	4,89	659,94	172,69	18,23	197,58
Итого за день:				22,269	18,347	111,689	701	0,34	0,13	34,40	24,46	0,15	153,60	343,53	91,70	4,89	659,94	172,69	18,23	197,58
Итого за неделю:				117,947	105,771	475,434	3325	1,92	1,59	95,24	291,65	2,75	1563,34	2299,93	577,31	31,22	4320,22	772,27	98,82	564,58
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 40	(1)	70	8,736	7,731	18,302	178	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 пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,69	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
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	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	180	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,93
	Итого за завтрак:		710	19,933	18,988	82,436	580	0,23	0,40	109,13	110,75	0,44	577,69	511,28	107,95	4,17	751,90	58,74	39,07	58,15
	Итого за день:			19,933	18,988	82,436	580	0,23	0,40	109,13	110,75	0,44	577,69	511,28	107,95	4,17	751,90	58,74	39,07	58,15
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	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	Фрикадельки " Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65 без яиц	(25)	165	13,399	10,495	17,624	219	0,08	0,09	1,70	20,50	0,04	50,01	157,90	26,79	1,73	307,45	52,41	8,49	80,24
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
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	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	Пирожки печеные с повидлом без яйца	687 (12)	50	2,152	2,178	27,979	140	0,02	0,01	0,04	0,02	0,02	8,28	22,22	4,86	0,53	26,51	10,80	2,09	6,12
	Итого за завтрак:		655	22,357	17,353	103,864	661	0,28	0,16	41,79	35,76	0,14	113,58	337,93	80,07	4,78	541,84	174,82	10,66	100,28
	Итого за день:			22,357	17,353	103,864	661	0,28	0,16	41,79	35,76	0,14	113,58	337,93	80,07	4,78	541,84	174,82	10,66	100,28
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят без яйца	(0)	100	11,082	9,946	10,258	175	0,08	0,03	0,52	25,31	0,07	52,26	128,45	21,31	1,44	200,16	28,71	12,87	65,81
2	Рагу из овощей 1/180	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
3	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
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	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:		647	15,427	17,836	58,586	457	0,29	0,16	23,20	25,31	0,07	143,55	278,21	88,18	6,90	939,88	55,24	15,68	118,07
	Итого за день:			15,427	17,836	58,586	457	0,29	0,16	23,20	25,31	0,07	143,55	278,21	88,18	6,90	939,88	55,24	15,68	118,07
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки из говядины в томатном соусе 100/90	469 (21)	190	11,816	20,033	11,372	273	0,06	0,10	2,09	13,00	0,06	29,14	139,87	22,75	2,17	289,34	164,05	3,26	49,79
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		640	17,176	25,268	65,191	557	0,37	0,25	14,59	41,40	0,13	133,89	345,49	89,74	5,74	1161,82	266,63	4,16	95,32
	Итого за день:			17,176	25,268	65,191	557	0,37	0,25	14,59	41,40	0,13	133,89	345,49	89,74	5,74	1161,82	266,63	4,16	95,32

5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью (без яйца)	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 0	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка домашняя (без яйца)	769 (21)	50	2,932	5,589	28,068	174	0,03	0,01	0,00	0,02	0,00	7,46	27,76	5,12	0,40	37,32	11,98	3,50	9,55
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43
Итого за завтрак:			740	21,844	22,082	109,440	724	0,46	1,22	111,42	3065,5 4	0,07	145,42	432,72	96,89	7,62	784,77	232,34	27,76	193,55
Итого за день:				21,844	22,082	109,440	724	0,46	1,22	111,42	3065,5 4	0,07	145,42	432,72	96,89	7,62	784,77	232,34	27,76	193,55
Итого за неделю:				96,737	101,528	419,518	2979	1,63	2,19	300,12	3278,7 6	0,86	1114,1 2	1905,63	462,83	29,21	4180,2 1	787,77	97,31	565,38
среднее значение за период:				21,47	20,73	89,50	630	0,35	0,38	39,54	357,04	0,36	267,75	420,56	104,01	6,04	850,04	156,00	19,61	113,00

Итого: 6304 : 10 = 630 ккал

Итого: 214,684 : 10 = 21,468 грамм белка

Итого: 207,299 : 10 = 20,730 грамм жира

Итого: 894,952 : 10 = 89,495 грамм углеводов

Итого: 3,55 : 10 = 0,35 мг витамина B1

Итого: 3,78 : 10 = 0,38 мг витамина B2

Итого: 395,36 : 10 = 39,54 мг витамина C

Итого: 3570,41 : 10 = 357,04 витамина A (рет.экв.)

Итого: 3,60 : 10 = 0,36 мкг витамина D

Итого: 2677,46 : 10 = 267,75 мг кальция

Итого: 4205,56 : 10 = 420,56 мг фосфора

Итого: 1040,14 : 10 = 104,01 мг магния

Итого: 60,43 : 10 = 6,04 мг железа

Итого: 8500,43 : 10 = 850,04 мг калия

Итого: 1560,05 : 10 = 156,00 мкг йода

Итого: 196,13 : 10 = 19,61 мкг селена

Итого: 1129,97 : 10 = 113,00 мкг фтора

Примечание:

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

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 №

Экономист по ценам:

Технолог