

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №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 5-11 классов общеобразовательных школ
сопровождающимися ограничениями в питании (пищевая аллергия)
с исключением из рациона: яблок, груш, шоколада, красной рыбы, плодов шиповника, компота из сухофруктов
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.	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" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20
2	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
3	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
4	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	110	0,837	0,207	8,833	41	0,04	0,03	66,00	0,00	0,00	37,40	25,30	14,30	0,33	216,70	1,94	0,48	16,46
Итого за завтрак:			665	23,146	20,490	100,272	678	0,43	0,72	74,07	206,18	3,04	623,28	534,35	93,77	2,97	685,59	90,59	19,13	86,06
Итого за день:				23,146	20,490	100,272	678	0,43	0,72	74,07	206,18	3,04	623,28	534,35	93,77	2,97	685,59	90,59	19,13	86,06
2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
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	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 "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	16,84
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	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:			627	24,728	27,675	68,272	621	0,33	0,82	37,46	51,54	3,49	229,23	475,38	67,63	6,44	576,74	100,16	51,49	216,18
Итого за день:				24,728	27,675	68,272	621	0,33	0,82	37,46	51,54	3,49	229,23	475,38	67,63	6,44	576,74	100,16	51,49	216,18
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"	(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	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Соус из яблок и кураги	(25)	20	0,055	0,012	3,999	16	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	2,51	3,69	1,76	0,10	29,69	0,03	0,00	0,12
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	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,22
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	90	0,684	0,169	7,227	33	0,04	0,03	54,00	0,00	0,00	30,60	20,70	11,70	0,27	177,30	1,58	0,40	13,46
Итого за завтрак:			590	27,632	16,860	98,953	658	0,18	0,36	54,46	9,13	0,45	250,64	381,51	64,43	3,35	441,37	84,10	38,72	72,26
Итого за день:				27,632	16,860	98,953	658	0,18	0,36	54,46	9,13	0,45	250,64	381,51	64,43	3,35	441,37	84,10	38,72	72,26
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
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	Пирожки печеные с курагой	738 (21)	60	3,071	3,318	30,530	164	0,03	0,04	0,24	0,03	0,09	19,84	48,46	13,63	0,72	168,32	13,56	3,42	8,98
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:			700	21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11
Итого за день:				21,976	19,166	109,377	698	0,33	0,15	33,19	40,46	0,30	158,96	357,35	95,98	4,97	752,19	164,02	17,57	195,11
6 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	15	3,334	3,751	0,000	47	0,00	0,06	0,10	0,03	0,17	150,00	90,00	8,25	0,10	15,00	0,00	2,15	0,00
2	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
3	Вареники отварные (пром.произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00


4	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
5	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
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	0,03	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	1,76	0,44	14,96
	Итого за завтрак:		578	14,351	12,522	88,747	525	0,08	0,13	60,27	12,21	0,31	247,79	176,59	34,85	1,77	286,11	266,62	4,96	22,79
	Итого за день:			14,351	12,522	88,747	525	0,08	0,13	60,27	12,21	0,31	247,79	176,59	34,85	1,77	286,11	266,62	4,96	22,79
	Итого за неделю:			135,458	124,232	538,287	3813	1,75	2,52	285,51	352,65	8,16	2026,42	2432,73	460,28	24,17	3975,55	878,04	146,70	690,29
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5	262 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	215,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22,30
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
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:		755	26,528	20,452	95,982	674	0,29	0,50	109,16	106,82	0,63	590,98	600,20	120,14	4,98	844,00	63,47	51,82	80,66
	Итого за день:			26,528	20,452	95,982	674	0,29	0,50	109,16	106,82	0,63	590,98	600,20	120,14	4,98	844,00	63,47	51,82	80,66
	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	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,89
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	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
	Итого за завтрак:		655	23,665	20,304	101,766	684	0,29	0,20	41,81	35,83	0,35	124,12	360,07	81,39	4,84	565,70	175,63	13,82	106,30
	Итого за день:			23,665	20,304	101,766	684	0,29	0,20	41,81	35,83	0,35	124,12	360,07	81,39	4,84	565,70	175,63	13,82	106,30
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
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 "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,63
	Итого за завтрак:		535	25,453	23,270	92,161	680	0,34	0,66	9,13	113,15	2,31	239,44	343,54	44,75	2,45	235,73	46,76	39,87	59,32
	Итого за день:			25,453	23,270	92,161	680	0,34	0,66	9,13	113,15	2,31	239,44	343,54	44,75	2,45	235,73	46,76	39,87	59,32
	4 день																			

Завтрак																				
1	Тефтели рыбные (горбуша) 2/50/25	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
3	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
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	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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
Итого за завтрак:			630	20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
Итого за день:				20,039	22,137	82,671	610	0,40	0,26	20,12	51,65	7,52	133,55	345,89	89,43	4,19	1151,15	247,86	33,72	318,22
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	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	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
6	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	160	1,217	0,301	12,849	59	0,06	0,05	96,00	0,00	0,00	54,40	36,80	20,80	0,48	315,20	2,82	0,70	23,94
Итого за завтрак:			730	22,107	22,186	108,521	722	0,46	1,23	105,43	3065,55	0,17	143,45	437,33	95,92	7,67	769,84	227,63	28,73	193,97
Итого за день:				22,107	22,186	108,521	722	0,46	1,23	105,43	3065,55	0,17	143,45	437,33	95,92	7,67	769,84	227,63	28,73	193,97
6 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
5	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
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
Итого за завтрак:			585	24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
Итого за день:				24,072	35,715	65,616	680	0,30	0,87	31,98	99,50	3,60	282,67	491,36	64,87	6,17	575,43	109,01	52,57	218,91
Итого за неделю:				141,865	144,064	546,718	4051	2,07	3,72	317,63	3472,49	14,58	1514,21	2578,39	496,49	30,31	4141,86	870,36	220,54	977,38
Среднее значение за период:				23,11	22,36	90,42	655	0,32	0,52	50,26	318,76	1,89	295,05	417,59	79,73	4,54	676,45	145,70	30,60	138,97

Всего: 7864 : 12 = 655 ккал

Итого: 277,322 : 12 = 23,110 грамм белка
Итого: 268,296 : 12 = 22,358 грамм жира
Итого: 1085,006 : 12 = 90,417 грамм углеводов
Итого: 3,82 : 12 = 0,32 мг витамина В1
Итого: 6,25 : 12 = 0,52 мг витамина В2
Итого: 603,14 : 12 = 50,26 мг витамина С
Итого: 3825,14 : 12 = 318,76 витамина А (рет.экв.)
Итого: 22,74 : 12 = 1,89 мкг витамина D
Итого: 3540,63 : 12 = 295,05 мг кальция
Итого: 5011,12 : 12 = 417,59 мг фосфора
Итого: 956,77 : 12 = 79,73 мг магния
Итого: 54,48 : 12 = 4,54 мг железа
Итого: 8117,41 : 12 = 676,45 мг калия
Итого: 1748,40 : 12 = 145,70 мкг йода
Итого: 367,24 : 12 = 30,60 мкг селена
Итого: 1667,66 : 12 = 138,97 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 №