



СОГЛАСОВАНО:

" " 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия)
с исключением из рациона: рыба, яйца
на 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,рети. 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" (пшленно-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)	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:			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)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
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	Булочка ржаная (с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	80	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
Итого за завтрак:			590	27,287	20,598	91,680	661	0,46	0,19	1,80	15,14	0,07	75,88	449,92	209,19	8,88	805,07	166,92	28,68	131,71
Итого за день:				27,287	20,598	91,680	661	0,46	0,19	1,80	15,14	0,07	75,88	449,92	209,19	8,88	805,07	166,92	28,68	131,71
3 день																				
Завтрак																				

1	Голубцы любительские	(25)	216	10,709	14,112	12,273	219	0,18	0,07	16,87	0,08	0,00	55,46	130,93	31,40	1,57	432,05	84,23	8,82	60,17
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 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)	80	4,157	6,274	28,966	189	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	15,43	87,59	29,61	1,67	139,64	2,36	5,94	14,15
5	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:		813	18,590	25,283	84,447	640	0,50	0,25	44,16	28,48	0,07	149,65	342,88	110,85	7,99	1675,18	191,29	15,99	128,92
	Итого за день:			18,590	25,283	84,447	640	0,50	0,25	44,16	28,48	0,07	149,65	342,88	110,85	7,99	1675,18	191,29	15,99	128,92
	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	Булочка "кунцевская"	0 (25)	80	5,298	5,872	41,841	241	0,06	0,03	0,00	0,04	0,00	14,37	55,44	9,85	0,75	74,64	32,04	4,90	14,89
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:		680	22,193	24,655	97,175	699	0,18	0,18	12,02	0,05	0,00	78,12	376,07	62,32	6,92	716,77	172,67	26,53	73,53
	Итого за день:			22,193	24,655	97,175	699	0,18	0,18	12,02	0,05	0,00	78,12	376,07	62,32	6,92	716,77	172,67	26,53	73,53
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят (м р) 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)	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	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
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,07
	Итого за завтрак:		700	21,613	19,821	101,262	670	0,30	0,12	37,71	24,45	0,12	133,11	316,32	86,28	4,54	643,81	166,34	19,32	212,67
	Итого за день:			21,613	19,821	101,262	670	0,30	0,12	37,71	24,45	0,12	133,11	316,32	86,28	4,54	643,81	166,34	19,32	212,67
	Итого за неделю:			113,668	112,445	481,696	3393	1,87	1,49	116,51	286,51	2,23	1121,06	2055,93	565,79	33,68	4700,39	798,11	108,10	622,74
	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	216,68	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)	1/180	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	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
2	Фрикадельки "Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 100/65 без яйца	(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	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 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:		675	22,885	19,530	103,489	681	0,24	0,15	4,59	35,76	0,14	100,57	331,58	80,97	4,76	583,00	175,90	12,87	106,99
	Итого за день:			22,885	19,530	103,489	681	0,24	0,15	4,59	35,76	0,14	100,57	331,58	80,97	4,76	583,00	175,90	12,87	106,99
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета из грудки цыплят (м р) 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	Рагу из овощей	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	Булочка "кунцевская"	0 (25)	80	5,298	5,872	41,841	241	0,06	0,03	0,00	0,04	0,00	14,37	55,44	9,85	0,75	74,64	32,04	4,90	14,89
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)	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:		697	19,636	24,190	89,324	654	0,26	0,17	23,20	9,34	0,00	132,51	284,01	83,63	6,88	956,08	88,26	22,03	135,49
	Итого за день:			19,636	24,190	89,324	654	0,26	0,17	23,20	9,34	0,00	132,51	284,01	83,63	6,88	956,08	88,26	22,03	135,49
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки из говядины в томатном соусе *100/90 м р	469 (21)	190	11,782	20,588	11,311	278	0,05	0,09	2,09	0,04	0,00	28,00	138,54	22,75	2,16	288,17	164,85	4,44	51,84
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	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
	Итого за завтрак:		660	21,041	26,986	83,711	662	0,25	0,28	14,79	28,73	0,25	141,75	329,62	74,43	4,93	1163,14	299,99	9,09	109,77
	Итого за день:			21,041	26,986	83,711	662	0,25	0,28	14,79	28,73	0,25	141,75	329,62	74,43	4,93	1163,14	299,99	9,09	109,77

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	Булочка молочная * 1/80	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
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1/180	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:			750	23,935	17,870	111,783	704	0,40	1,26	117,62	3065,8 1	0,25	174,37	440,72	92,15	7,20	826,63	253,11	28,05	197,89
Итого за день:				23,935	17,870	111,783	704	0,40	1,26	117,62	3065,8 1	0,25	174,37	440,72	92,15	7,20	826,63	253,11	28,05	197,89
Итого за неделю:				107,431	107,564	470,743	3281	1,38	2,26	269,32	3250,4 0	1,07	1126,8 9	1897,21	439,13	27,94	4280,7 5	876,00	111,10	608,29
Среднее значение за период:				22,11	22,00	95,24	667	0,33	0,37	38,58	353,69	0,33	224,80	395,31	100,49	6,16	898,11	167,41	21,92	123,10

Всего: 6674 : 10 = 667 ккал

Всего: 221,099 : 10 = 22,110 грамм белка

Всего: 220,009 : 10 = 22,001 грамм жира

Всего: 952,439 : 10 = 95,244 грамм углеводов

Всего: 3,26 : 10 = 0,33 мг витамина В1

Всего: 3,75 : 10 = 0,37 мг витамина В2

Всего: 385,83 : 10 = 38,58 мг витамина С

Всего: 3536,91 : 10 = 353,69 витамина А (рет.экв.)

Всего: 3,31 : 10 = 0,33 мкг витамина D

Всего: 2247,95 : 10 = 224,80 мг кальция

Всего: 3953,14 : 10 = 395,31 мг фосфора

Всего: 1004,92 : 10 = 100,49 мг магния

Всего: 61,62 : 10 = 6,16 мг железа

Всего: 8981,15 : 10 = 898,11 мг калия

Всего: 1674,11 : 10 = 167,41 мкг йода

Всего: 219,20 : 10 = 21,92 мкг селена

Всего: 1231,03 : 10 = 123,10 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

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 №

Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося