

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ № 3

« 25 »

2023 г.



СОГЛАСОВАНО

" "

2023 г.



УТВЕРЖАЮ

Директор ООП "АББЭД"

Н.А. Вотинова

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: яблок, груш, плодов шиповника, сухофруктов
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,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	Каша "Полезная" (пшленно-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 (мандарины)	(21)	1/85	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
Итого за завтрак:			640	22,884	20,443	97,533	666	0,44	0,71	40,37	206,18	3,04	615,63	523,50	88,82	2,73	600,64	88,87	18,72	182,06
Итого за день:				22,884	20,443	97,533	666	0,44	0,71	40,37	206,18	3,04	615,63	523,50	88,82	2,73	600,64	88,87	18,72	182,06
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 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 "Ромашка"	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1/85	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
Итого за завтрак:			605	23,658	28,649	60,802	596	0,32	0,83	36,60	51,57	3,60	231,02	469,10	64,96	6,25	549,08	94,80	51,76	216,43
Итого за день:				23,658	28,649	60,802	596	0,32	0,83	36,60	51,57	3,60	231,02	469,10	64,96	6,25	549,08	94,80	51,76	216,43
3 день																				

Завтрак																				
1	Голубцы любительские	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,00	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,72
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	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
Итого за завтрак:			686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
Итого за день:				18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,83
4 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	220	24,216	13,630	45,090	400	0,11	0,34	0,29	9,96	0,42	211,85	329,98	42,33	1,76	184,91	57,17	37,24	50,00
2	Соус клюквенный	621 (21)	50	0,021	0,016	5,592	23	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,97	0,74	0,65	0,04	6,46	0,00	0,00	0,39
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	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
Итого за завтрак:			540	31,252	19,712	99,973	702	0,17	0,43	0,89	34,73	0,49	292,88	453,88	79,12	3,69	388,73	91,65	42,59	72,40
Итого за день:				31,252	19,712	99,973	702	0,17	0,43	0,89	34,73	0,49	292,88	453,88	79,12	3,69	388,73	91,65	42,59	72,40
5 день																				
Завтрак																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	146,00	1,00	0,20	10,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
3	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
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
5	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	0,00	0,00	0,00
6	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	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
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			662	25,152	22,243	95,805	684	0,28	0,15	16,52	30,94	0,22	113,26	346,63	84,73	4,94	633,53	190,99	15,10	115,90
Итого за день:				25,152	22,243	95,805	684	0,28	0,15	16,52	30,94	0,22	113,26	346,63	84,73	4,94	633,53	190,99	15,10	115,90
Итого за неделю:				121,645	113,400	436,699	3254	1,54	2,38	123,76	377,93	7,73	1407,30	2131,22	408,53	22,96	3535,44	657,51	141,31	729,63
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)	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:		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	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
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	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
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 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
	Итого за завтрак:		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	140,15	373,94	88,96	4,65	595,56	171,25	20,62	121,62
	Итого за день:			22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	140,15	373,94	88,96	4,65	595,56	171,25	20,62	121,62
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,98
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
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 "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,84
5	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:		610	23,284	15,748	100,820	638	0,25	0,31	34,65	9,09	0,37	220,38	341,04	63,87	2,77	346,15	190,50	38,52	183,12
	Итого за день:			23,284	15,748	100,820	638	0,25	0,31	34,65	9,09	0,37	220,38	341,04	63,87	2,77	346,15	190,50	38,52	183,12
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш 60/60	437 (21)	120	10,661	20,400	3,702	241	0,34	0,10	1,17	0,02	0,00	17,91	139,38	22,65	1,58	259,25	86,55	1,55	26,69
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	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
6	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:		680	18,748	30,528	78,418	663	0,66	0,29	47,88	32,50	0,10	143,50	348,25	91,17	4,93	1263,03	203,16	5,83	201,53

Итого за день:			18,748	30,528	78,418	663	0,66	0,29	47,88	32,50	0,10	143,50	348,25	91,17	4,93	1263,0 ₃	203,16	5,83	201,53	
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	3050,4 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	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)	1/160	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	3065,5 ₅	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	3065,5 ₅	0,17	143,45	437,33	95,92	7,67	769,84	227,63	28,73	193,97
Итого за неделю:				113,416	105,449	488,104	3355	2,06	2,53	302,50	3249,7 ₆	1,61	1238,4 ₆	2100,75	460,05	25,02	3818,5 ₉	856,00	145,53	780,90
Среднее значение за период:				23,51	21,88	92,48	661	0,36	0,49	42,63	362,77	0,93	264,58	423,20	86,86	4,80	735,40	151,35	28,68	151,05

Всего: 6609 : 10 = 661 ккал

Всего: 235,062 : 10 = 23,506 грамм белка

Всего: 218,849 : 10 = 21,885 грамм жира

Всего: 924,802 : 10 = 92,480 грамм углеводов

Всего: 3,60 : 10 = 0,36 мг витамина В1

Всего: 4,92 : 10 = 0,49 мг витамина В2

Всего: 426,26 : 10 = 42,63 мг витамина С

Всего: 3627,69 : 10 = 362,77 витамина А (рет.экв.)

Всего: 9,34 : 10 = 0,93 мкг витамина D

Всего: 2645,76 : 10 = 264,58 мг кальция

Всего: 4231,97 : 10 = 423,20 мг фосфора

Всего: 868,58 : 10 = 86,86 мг магния

Всего: 47,98 : 10 = 4,80 мг железа

Всего: 7354,03 : 10 = 735,40 мг калия

Всего: 1513,50 : 10 = 151,35 мкг йода

Всего: 286,83 : 10 = 28,68 мкг селена

Всего: 1510,53 : 10 = 151,05 мкг фтора

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 №

Меню требует согласования с врачом-специалистом, законным представителем обучающегося