СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №
« 10 » октября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А. Вотинова
2022 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 и морепродуктов, мяса говядины, бобовых
на осенне-зимний период 2022 г.
стоимостью 152-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,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 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,573	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"	(25)	120	13,339	14,013	23,510	274	0,05	0,17	2,55	3,69	0,53	438,23	288,26	33,01	0,89	142,32	12,98	8,82	13,32
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	140	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12,32
	Итого за завтрак:		**680**	**19,484**	**23,218**	**77,610**	**597**	**0,18**	**0,34**	**10,11**	**76,89**	**0,65**	**588,13**	**459,65**	**84,76**	**6,00**	**512,76**	**50,67**	**14,23**	**48,35**
	Итого за день:			**19,484**	**23,218**	**77,610**	**597**	**0,18**	**0,34**	**10,11**	**76,89**	**0,65**	**588,13**	**459,65**	**84,76**	**6,00**	**512,76**	**50,67**	**14,23**	**48,35**
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Брокколи, морковь в салатной заправке 30/20/10	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,56
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
5	Булочка с шоколадной начинкой , сахарной пудрой	(25)	55	3,141	7,693	33,209	215	0,02	0,02	0,00	16,72	0,10	8,38	26,68	4,42	0,38	33,98	10,27	1,89	6,43
6	Фрукты свежие (мандарин)	(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:		**560**	**20,023**	**28,658**	**60,332**	**579**	**0,25**	**0,70**	**44,01**	**79,95**	**2,69**	**229,11**	**390,68**	**62,50**	**4,38**	**568,55**	**87,33**	**39,63**	**202,29**
	Итого за день:			**20,023**	**28,658**	**60,332**	**579**	**0,25**	**0,70**	**44,01**	**79,95**	**2,69**	**229,11**	**390,68**	**62,50**	**4,38**	**568,55**	**87,33**	**39,63**	**202,29**
	3 день																			

	Завтрак																			
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(25)	144	7,235	7,597	8,599	132	0,12	0,05	11,70	0,05	0,00	37,42	88,78	22,03	1,09	306,33	56,23	5,87	40,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	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	37,9
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	0,0
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	0,0
5	Кекс Ореховый	1 (25)	50	3,256	10,415	22,594	197	0,03	0,08	0,05	28,52	0,35	22,75	53,25	13,57	0,64	62,71	3,34	3,68	8,4
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	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	10,5
	Итого за завтрак:		**711**	**14,744**	**22,589**	**82,105**	**591**	**0,38**	**0,28**	**30,97**	**52,24**	**0,41**	**157,83**	**303,31**	**97,71**	**7,13**	**1255,52**	**146,11**	**10,42**	**97,9**
	Итого за день:			**14,744**	**22,589**	**82,105**	**591**	**0,38**	**0,28**	**30,97**	**52,24**	**0,41**	**157,83**	**303,31**	**97,71**	**7,13**	**1255,52**	**146,11**	**10,42**	**97,9**
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,310	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,6
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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	8,8
4	Плюшка новомосковская * м.р 1/50	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		**550**	**24,807**	**17,470**	**81,322**	**582**	**0,15**	**0,39**	**14,38**	**38,30**	**0,39**	**278,07**	**382,69**	**77,14**	**5,59**	**666,63**	**90,53**	**36,16**	**66,40**
	Итого за день:			**24,807**	**17,470**	**81,322**	**582**	**0,15**	**0,39**	**14,38**	**38,30**	**0,39**	**278,07**	**382,69**	**77,14**	**5,59**	**666,63**	**90,53**	**36,16**	**66,40**
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	23	0,253	0,022	1,077	6	0,02	0,02	46,00	0,00	0,00	1,84	3,68	1,61	0,12	37,49	0,69	0,02	1,61
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,257	10,405	9,271	172	0,07	0,04	0,48	27,58	0,15	48,75	120,60	19,46	1,36	183,69	26,31	12,32	60,56
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	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
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
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	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
8	Фрукты свежие (мандарин)	(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:		**648**	**19,541**	**20,679**	**93,786**	**639**	**0,29**	**0,13**	**78,41**	**40,20**	**0,23**	**126,76**	**286,71**	**73,79**	**4,05**	**571,40**	**138,68**	**16,47**	**188,85**
	Итого за день:			**19,541**	**20,679**	**93,786**	**639**	**0,29**	**0,13**	**78,41**	**40,20**	**0,23**	**126,76**	**286,71**	**73,79**	**4,05**	**571,40**	**138,68**	**16,47**	**188,85**
	Итого за неделю:			**98,599**	**112,614**	**395,155**	**2989**	**1,24**	**1,84**	**177,88**	**287,59**	**4,36**	**1379,89**	**1823,04**	**395,90**	**27,14**	**3574,86**	**513,32**	**116,91**	**603,83**
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			

1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,830	162	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,84
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	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:		620	18,768	19,963	75,258	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	65,66	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	Итого за день:			18,768	19,963	75,258	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	65,66	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" (из мяса свинины и грудки цыпленка)	(25)	90	10,004	14,502	9,071	207	0,19	0,09	1,03	9,51	0,11	36,05	126,74	18,40	1,21	223,59	17,89	6,70	45,93
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,739	4,132	32,766	187	0,08	0,04	0,49	14,26	0,07	27,03	94,73	32,06	0,94	139,15	95,82	0,07	22,07
3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	45	1,033	1,909	4,865	41	0,04	0,04	15,15	0,00	0,00	13,44	23,87	13,63	0,57	175,10	25,32	0,69	11,98
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)	25	0,872	0,162	9,190	42	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	20,00	40,00	12,00	0,63	47,50	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
7	Фрукты свежие (мандарин)	(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:		660	20,230	23,750	103,963	711	0,44	0,23	47,17	23,80	0,27	140,51	337,74	94,86	4,85	744,60	152,71	10,83	194,58
	Итого за день:			20,230	23,750	103,963	711	0,44	0,23	47,17	23,80	0,27	140,51	337,74	94,86	4,85	744,60	152,71	10,83	194,58
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	170	16,575	12,094	27,576	285	0,24	0,49	7,56	81,55	1,77	155,78	216,76	24,39	0,73	111,46	20,47	27,77	32,18
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	Слойка детская	(25)	70	4,256	3,619	33,867	185	0,04	0,04	0,06	10,28	0,17	24,06	50,93	8,01	0,59	66,06	17,90	3,46	10,43
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		620	22,148	17,493	88,064	598	0,32	0,59	19,79	108,93	1,97	230,97	309,88	50,14	4,78	542,63	42,49	32,10	55,89
	Итого за день:			22,148	17,493	88,064	598	0,32	0,59	19,79	108,93	1,97	230,97	309,88	50,14	4,78	542,63	42,49	32,10	55,89
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из свинины 75/75	401 (12)	150	13,285	24,669	4,320	292	0,43	0,13	1,47	0,03	0,00	17,48	172,86	27,96	1,93	323,47	55,96	1,64	32,79
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	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	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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:		695	19,433	30,254	70,901	634	0,65	0,28	24,85	23,72	0,11	108,29	330,10	84,86	7,27	1371,62	158,07	4,98	86,07
	Итого за день:			19,433	30,254	70,901	634	0,65	0,28	24,85	23,72	0,11	108,29	330,10	84,86	7,27	1371,62	158,07	4,98	86,07
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	11,208	9,360	178	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	4,688	4,757	30,287	183	0,09	0,05	19,10	10,39	0,05	31,77	90,79	32,84	1,21	254,04	98,27	0,78	18,66
3	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
4	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
	Итого за завтрак:		540	20,046	20,352	84,565	602	0,41	1,12	27,81	2840,35	0,05	133,50	368,88	78,30	6,31	582,71	201,59	22,77	158,91
	Итого за день:			20,046	20,352	84,565	602	0,41	1,12	27,81	2840,35	0,05	133,50	368,88	78,30	6,31	582,71	201,59	22,77	158,91
	Итого за неделю:			100,624	111,811	422,750	3100	2,26	2,89	134,66	3171,16	4,78	1043,47	1737,75	373,81	27,15	3696,64	598,42	91,47	560,95

Всего: 6088 : 10 = 609 ккал

Всего: 199,224 : 10 = 19,922 грамм белка

Всего: 224,425 : 10 = 22,442 грамм жира

Всего: 817,905 : 10 = 81,791 грамм углеводов

Всего: 3,50 : 10 = 0,35 мг витамина B1

Всего: 4,74 : 10 = 0,47 мг витамина B2

Всего: 312,54 : 10 = 31,25 мг витамина C

Всего: 3458,75 : 10 = 345,87 витамина A (рет.экв.)

Всего: 9,14 : 10 = 0,91 мкг витамина D

Всего: 2423,37 : 10 = 242,34 мг кальция

Всего: 3560,79 : 10 = 356,08 мг фосфора

Всего: 769,71 : 10 = 76,97 мг магния

Всего: 54,30 : 10 = 5,43 мг железа

Всего: 7271,50 : 10 = 727,15 мг калия

Всего: 1111,73 : 10 = 111,17 мкг йода

Всего: 208,38 : 10 = 20,84 мкг селена

Всего: 1164,78 : 10 = 116,48 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 - Технико-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.