

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



2023 г. Азиева /Н.Э. Азиева/
ПОДПИСЬ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



» 01 2023 г. _____ /С.Н. Болдырев/
ПОДПИСЬ

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(завтраки)
(1-4 класс)**

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-----------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| №243 г.Москва 2017г | сосиски отварные | 100 | 11,02 | 23,85 | 0,37 | 262 | 0,18 | 0 | 0,39 | 0 | 34,6 | 159 | 20 | 1,78 |
| №203 г.Москва 2017г | макаронные изделия отварные | 150 | 5,71 | 4,27 | 31,96 | 189,1 | 0,06 | 20 | 0,83 | 0 | 12,23 | 38,69 | 8,57 | 0,85 |
| №349 г.Москва 2017г | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,02 | 0 | 0,51 | 0,73 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,054 | 0 | 0,42 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| | итого: | 500 | 20,89 | 28,73 | 84,19 | 683,1 | 0,336 | 20 | 2,37 | 0,73 | 93,81 | 281,53 | 62,93 | 4,72 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| №234 г.Москва 2017г | котлета рыбная | 100 | 12,2 | 7,76 | 14,54 | 177,54 | 0,044 | 16,44 | 2,86 | 0,37 | 49,02 | 110,6 | 24,8 | 0,86 |
| №312 г.Москва 2017г | картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 0,14 | 0 | 0,18 | 18,16 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| №376 г.Москва 2017г | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,054 | 0 | 0,42 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| | итого: | 500 | 18,83 | 13,1 | 69,84 | 473,94 | 0,26 | 16,44 | 3,68 | 18,56 | 111,6 | 260,4 | 70,85 | 3,54 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------|--------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | (гр) | | | | (мг) | | | | (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| №45 г.Москва 2017г | салат из белокачанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 0 | 0 | 46,2 | 10,26 | 10 | 8,8 | 4,8 | 0,3 |
| №265 г.Москва 2017г | плов | 210 | 13,84 | 29,96 | 38,12 | 477,9 | 0,4 | 0 | 2,82 | 1,28 | 12,87 | 194,93 | 45,08 | 1,98 |
| №377 г.Москва 2017г | чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 0 | 0,01 | 2,83 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | итого: | 517 | 17,6 | 32,33 | 73,72 | 657,94 | 0,458 | 0 | 49,53 | 14,37 | 48,07 | 252,73 | 64,48 | 3,64 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | (гр) | | | | (мг) | | | | (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| №269 г.Москва 2017г | биточек особый | 100 | 9,1 | 11,5 | 10,4 | 177,97 | 0,3 | 25,97 | 2 | 0,14 | 10,36 | 97,57 | 28,1 | 1,93 |
| №302г.Москва 2017г | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0 | 0,6 | 0 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| №349 г.Москва 2017г | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,02 | 0 | 0,51 | 0,73 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,054 | 0 | 0,42 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| | итого: | 500 | 21,86 | 18,2 | 100,9 | 653,72 | 0,606 | 25,97 | 3,75 | 0,87 | 72,16 | 385,31 | 198,26 | 8,58 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | овоши в нарезке (свёкла отварная) | 60 | 1,08 | 0,06 | 5,88 | 28,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 5,34 | 27 | 30,6 | 15,6 | 1,02 |
| №280г.Москва 2017 | фрикадельки в соусе | 105 | 6,98 | 16,77 | 10,61 | 224 | 0,04 | 29,3 | 0,49 | 0,81 | 23,79 | 75,3 | 14,85 | 4,99 |
| №312 г.Москва 2017г | картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 0,14 | 0 | 0,18 | 18,16 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| №376 г.Москва 2017 | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | итого: | 555 | 14,03 | 22,05 | 68,45 | 531,8 | 0,248 | 29,3 | 1,23 | 24,34 | 109,87 | 239,9 | 71,8 | 8,3 |
| | всего за неделю: | | 93,21 | 114,41 | 397,1 | 3000,5 | 1,908 | 91,71 | 60,56 | 58,87 | 435,51 | 1419,87 | 468,32 | 28,78 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В1 | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| №1 г.Москва 2017г | бутерброд с маслом сливочным | 50 | 3,12 | 7,57 | 19,81 | 159,5 | 0,034 | 40 | 0,44 | 0 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| №15 г.Москва 2017г | сыр "голландский" | 10 | 2,63 | 2,66 | 0 | 34,33 | 0,003 | 21 | 0,04 | 0,07 | 100 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| №175 г.Москва 2017г | каша вязкая молочная из риса и пшена | 205 | 6,04 | 7,55 | 33,4 | 227 | 0,1 | 14,8 | 0,07 | 0,96 | 130,98 | 153,72 | 37,22 | 0,79 |
| №376г.Москва 2017г | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | кондитерское изделие/ мармелад | 30 | 1,65 | 0,06 | 21,6 | 93 | 0 | 0 | 0 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| | итого: | 515 | 14,83 | 18,1 | 96,49 | 608,63 | 0,173 | 75,8 | 0,83 | 4,56 | 257,48 | 270,62 | 57,72 | 2,37 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В1 | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| № 279 г.Москва 2017 | тефтели (2-й вариант) | 110 | 6,96 | 16,11 | 10,61 | 223 | 0,19 | 16,22 | 2,06 | 0,92 | 21,62 | 85,51 | 17,32 | 0,88 |
| №302г.Москва 2017г | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | 0 | 0,6 | 0 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| №349 г.Москва 2017г | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,00 | 132,8 | 0,02 | 0 | 0,51 | 0,73 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | итого: | 500 | 19,06 | 22,69 | 97,77 | 681,35 | 0,478 | 16,22 | 3,67 | 1,65 | 79,92 | 357,45 | 182,78 | 7,14 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 0,2 | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| №271 г.Москва 2017г | котлета домашняя | 100 | 8,06 | 12,11 | 8,7 | 177,46 | 0,11 | 16,2 | 1,76 | 0,7 | 22,06 | 29,5 | 15,71 | 1,38 |
| №312 г.Москва 2017г | картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,2 | 0,14 | 0 | 0,18 | 18,16 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| №377 г.Москва 2017г | чай с лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 0 | 0,01 | 2,83 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | итого: | 597 | 14,49 | 17,73 | 70,66 | 505,46 | 0,338 | 16,2 | 2,65 | 31,69 | 100,24 | 176,1 | 67,06 | 5,95 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| №256 г.Москва 2017 | мясо тушёное | 100 | 10,58 | 15,5 | 2,56 | 238,1 | 0,28 | 0 | 2,58 | 0,18 | 19,08 | 126,76 | 22,6 | 1,49 |
| №305 г.Москва 2017г | рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,67 | 200 | 0,024 | 0 | 0,27 | 0 | 2,42 | 60,6 | 19 | 0,51 |
| №342 г.Москва 2017г | компот из свежих плодов | 200 | 0,32 | 0,08 | 28,2 | 116,6 | 0,012 | 0 | 0,12 | 2,7 | 22,16 | 12 | 11,86 | 0,27 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,022 | 0 | 0,22 | 0 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 0,054 | 0 | 0,42 | 0 | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| | итого: | 500 | 18,04 | 20,4 | 87,29 | 653,9 | 0,392 | 0 | 3,61 | 2,88 | 58,16 | 259,76 | 70,36 | 3,66 |

| № рецептуры | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------|------------------------------------|-------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | (гр) | | | | (мг) | | | | (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углев. | | В ₁ | А | Е | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| №294 г.Москва 2017г | котлета рубленая из птицы | 100 | 9,42 | 9,5 | 10,01 | 188,34 | 0,13 | 44,98 | 1,58 | 0,5 | 44,52 | 54,54 | 13,98 | 1,044 |
| №203 г.Москва 2017 | макаронные изделия отварные | 150 | 5,71 | 4,27 | 31,96 | 189,1 | 0,06 | 20 | 0,83 | 0 | 12,23 | 38,69 | 8,57 | 0,85 |
| №376 г.Москва 2017 | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,033 | 0 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,036 | 0 | 0,28 | 0 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| | итого: | 500 | 18,8 | 14,27 | 78,41 | 542,74 | 0,259 | 64,98 | 3,02 | 0,53 | 80,85 | 147,13 | 37,55 | 3,284 |
| | Всего за неделю: | | 85,22 | 93,19 | 430,62 | 2992,08 | 1,64 | 173,2 | 13,78 | 41,31 | 576,65 | 1211,06 | 415,47 | 22,404 |
| | Всего за период: | | 178,43 | 207,6 | 827,72 | 5992,58 | 3,548 | 264,91 | 74,34 | 100,18 | 1012,16 | 2630,93 | 883,79 | 51,184 |
| | Среднее значение за период: | | 17,8 | 20,8 | 82,8 | 599,3 | 0,4 | 26,5 | 7,4 | 10,0 | 101,2 | 263,1 | 88,4 | 5,1 |

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова