

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения №



«01» 09 2022 г. Азиз - А.З. Азиева /

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



«01» 09 2022 г. С.Н. Болдырев /

**двухнедельное меню бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование
(завтраки)
(1-4 класс)**

№ 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	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоگو:	700	26,89	35,13	93,59	803,1	0,416	60	2,37	3,33	333,81	461,53	90,93	4,92

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	24,83	19,5	79,24	593,94	0,34	56,44	3,68	21,16	351,6	440,4	98,85	3,74

№ 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	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	ИТОГО:	717	23,6	38,73	83,12	777,94	0,538	40	49,53	16,97	288,07	432,73	92,48	3,84

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоги:	700	27,86	24,6	110,3	773,72	0,686	65,97	3,75	3,47	312,16	565,31	226,26	8,78

№ 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													
	овощи 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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	755	20,03	28,45	77,85	651,8	0,328	69,3	1,23	26,94	349,87	419,9	99,8	8,5
	всего за неделю:		123,21	146,41	444,1	3600,5	2,308	291,71	60,56	71,87	1635,51	2319,87	608,32	29,78

№ 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	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	ИТОГО:	715	25,28	24,5	105,89	728,63	0,253	115,8	0,83	7,16	497,48	450,62	85,72	2,57

№ 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	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоги:	700	25,06	29,09	107,17	801,35	0,558	56,22	3,67	4,25	319,92	537,45	210,78	7,34

№ 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	Ca	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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	797	20,49	24,13	80,06	625,46	0,418	56,2	2,65	34,29	340,24	356,1	95,06	6,15

№ 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													
№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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоГО:	700	24,04	26,8	96,69	773,9	0,472	40	3,61	5,48	298,16	439,76	98,36	3,86

№ 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													
№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
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	24,8	20,67	87,81	662,74	0,339	104,98	3,02	3,13	320,85	327,13	65,55	3,484
	Всего за неделю:		119,67	125,19	477,62	3592,08	2,04	373,2	13,78	54,31	1776,65	2111,06	555,47	23,404
	Всего за период:		242,88	271,6	921,72	7192,58	4,348	664,91	74,34	126,18	3412,16	4430,93	1163,79	53,184
	Среднее значение за период:		24,3	27,2	92,2	719,3	0,4	66,5	7,4	12,6	341,2	443,1	116,4	5,3

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова