

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



«10»  
м.п.

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



2015 г.

*[Signature]*

/С.Н.Болдырев/

**двухнедельное меню бесплатного горячего питания  
обучающихся по программам начального общего  
образования 7 – 11 лет (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 <sub>1</sub> | А           | Е           | С           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                     |                                  |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                     | <b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
| №294 г.Москва 2017г | котлета рубленая из птицы        | 100               | 8,79                  | 11,35        | 11,74        | 184,27                         | 0,063          | 53,3        | 1,64        | 1,11        | 43,16                     | 84,74         | 15,4         | 1,08        |
| №203 г.Москва 2017  | макаронные изделия отварные      | 150               | 5,71                  | 4,27         | 32           | 189,27                         | 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        | 131,45                         | 0,02           | 0           | 0,51        | 0,73        | 32,48                     | 23,44         | 17,46        | 0,7         |
|                     | хлеб пшеничный                   | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0           | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|                     | хлеб ржаной                      | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0           | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4          | 0,78        |
|                     |                                  |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                     | <b>итого:</b>                    | <b>500</b>        | <b>18,76</b>          | <b>16,19</b> | <b>97,18</b> | <b>609,47</b>                  | <b>0,212</b>   | <b>73,3</b> | <b>3,59</b> | <b>1,84</b> | <b>100,87</b>             | <b>197,97</b> | <b>55,03</b> | <b>3,74</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда   | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |             |           | Минеральные вещества (мг) |               |             |             |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|
|                     |                                  |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А           | Е           | С         | Са                        | Р             | Mg          | Fe          |
|                     |                                  |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |           |                           |               |             |             |
|                     | <b>ВТОРНИК</b>                   |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |           |                           |               |             |             |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |           |                           |               |             |             |
| №268 г.Москва 2017г | шницель мясной                   | 100               | 6,94                  | 15,63        | 10,01        | 208,47                         | 0,19           | 16,9        | 1,88        | 2,81      | 19,17                     | 90,27         | 20,85       | 1,18        |
| №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           | 60,46                          | 0              | 0           | 0           | 0,03      | 11,1                      | 2,8           | 1,4         | 0,28        |
|                     | хлеб пшеничный                   | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0           | 0,33        | 0         | 6                         | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|                     | хлеб ржаной                      | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0           | 0,28        | 0         | 7                         | 31,6          | 9,4         | 0,78        |
|                     |                                  |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |           |                           |               |             |             |
|                     | <b>итого:</b>                    | <b>500</b>        | <b>13,67</b>          | <b>20,93</b> | <b>66,89</b> | <b>510,61</b>                  | <b>0,399</b>   | <b>16,9</b> | <b>2,67</b> | <b>21</b> | <b>80,25</b>              | <b>230,77</b> | <b>63,6</b> | <b>3,58</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда   | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                     |                                  |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А           | Е           | С           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                     |                                  |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                     | <b>СРЕДА</b>                     |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
| №290 г.Москва 2017г | птица тушеная в соусе            | 100               | 10,93                 | 10,47        | 2,93         | 149,67                         | 0,04           | 29,3        | 0,47        | 0,33        | 29,04                     | 73,27         | 13,49        | 0,95        |
| №305 г.Москва 2017г | рис припущенный                  | 150               | 3,64                  | 4,3          | 36,67        | 199,94                         | 0,024          | 0           | 0,27        | 0           | 2,42                      | 60,6          | 19           | 0,51        |
| №377 г.Москва 2017г | чай с лимоном                    | 207               | 0,13                  | 0,02         | 15,2         | 61,5                           | 0              | 0           | 0,01        | 2,83        | 14,2                      | 4,4           | 2,4          | 0,36        |
|                     | хлеб пшеничный                   | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0           | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|                     | хлеб ржаной                      | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0           | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4          | 0,78        |
|                     | <b>итого:</b>                    | <b>507</b>        | <b>18,3</b>           | <b>15,27</b> | <b>76,24</b> | <b>515,59</b>                  | <b>0,133</b>   | <b>29,3</b> | <b>1,36</b> | <b>3,16</b> | <b>58,66</b>              | <b>189,37</b> | <b>48,49</b> | <b>2,93</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда   | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                     |                                  |                   | белки                 | жиры         | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А            | Е           | С           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|                     |                                  |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
|                     | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                   |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| №269 г.Москва 2017г | биточек особый                   | 100               | 8,63                  | 11,72        | 10,03         | 180,12                         | 0,1            | 18,86        | 0,56        | 0,8         | 29,81                     | 107,84        | 22,02         | 1,49        |
| №302г.Москва 2017г  | каша гречневая рассыпчатая       | 150               | 8,6                   | 6,09         | 38,64         | 243,77                         | 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         | 131,45                         | 0,02           | 0            | 0,51        | 0,73        | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,7         |
|                     | хлеб пшеничный                   | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                          | 0,033          | 0            | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33        |
|                     | хлеб ржаной                      | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68          | 34,16                          | 0,036          | 0            | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4           | 0,78        |
|                     | <b>итого:</b>                    | <b>500</b>        | <b>21,49</b>          | <b>18,38</b> | <b>102,11</b> | <b>659,82</b>                  | <b>0,399</b>   | <b>18,86</b> | <b>2,28</b> | <b>1,53</b> | <b>90,11</b>              | <b>386,28</b> | <b>188,88</b> | <b>7,86</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда   | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                     |                                  |                   | белки                 | жиры         | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А             | Е            | С            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|                     |                                  |                   |                       |              |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
|                     | <b>ПЯТНИЦА</b>                   |                   |                       |              |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                   |                       |              |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
| №280г. Москва 2017  | фрикадельки в соусе              | 105               | 6,98                  | 16,77        | 10,61         | 221,29                         | 0,04           | 29,3          | 0,49         | 0,81         | 23,79                     | 75,3           | 14,85         | 4,99         |
| №203 г. Москва 2017 | макаронные изделия отварные      | 150               | 5,71                  | 4,27         | 32            | 189,27                         | 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            | 60,46                          | 0              | 0             | 0            | 0,03         | 11,1                      | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|                     | хлеб пшеничный                   | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                          | 0,033          | 0             | 0,33         | 0            | 6                         | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
|                     | хлеб ржаной                      | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68          | 34,16                          | 0,036          | 0             | 0,28         | 0            | 7                         | 31,6           | 9,4           | 0,78         |
|                     |                                  |                   |                       |              |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
|                     | <b>итого:</b>                    | <b>505</b>        | <b>16,36</b>          | <b>21,54</b> | <b>79,05</b>  | <b>575,5</b>                   | <b>0,169</b>   | <b>49,3</b>   | <b>1,93</b>  | <b>0,84</b>  | <b>60,12</b>              | <b>167,89</b>  | <b>38,42</b>  | <b>7,23</b>  |
|                     | <b>всего за неделю:</b>          |                   | <b>88,58</b>          | <b>92,31</b> | <b>421,47</b> | <b>2870,99</b>                 | <b>1,312</b>   | <b>187,66</b> | <b>11,83</b> | <b>28,37</b> | <b>390,01</b>             | <b>1172,28</b> | <b>394,42</b> | <b>25,34</b> |

| № рецептуры                      | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр)            |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                                  |                                |                   | белки                            | жиры        | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А           | Е           | С           | Са                        | Р             | Мg           | Fe          |
|                                  |                                |                   | <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b> |             |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
| <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                                |                   |                                  |             |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
| №268 г. Москва 2017г             | шницель мясной                 | 100               | 6,94                             | 15,63       | 10,01        | 208,47                         | 0,19           | 16,9        | 1,88        | 2,81        | 19,17                     | 90,27         | 20,85        | 1,18        |
| №203 г. Москва 2017              | макаронные изделия отварные    | 150               | 5,71                             | 4,27        | 32           | 189,27                         | 0,06           | 20          | 0,83        | 0           | 12,23                     | 38,69         | 8,57         | 0,85        |
| №376г. Москва 2017г              | чай с сахаром                  | 200               | 0,07                             | 0,02        | 15           | 60,46                          | 0              | 0           | 0           | 0,03        | 11,1                      | 2,8           | 1,4          | 0,28        |
|                                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                             | 0,24        | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0           | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|                                  | хлеб ржаной                    | 20                | 1,32                             | 0,24        | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0           | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4          | 0,78        |
|                                  |                                |                   |                                  |             |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                                  |                                |                   |                                  |             |              |                                |                |             |             |             |                           |               |              |             |
|                                  | <b>итого:</b>                  | <b>500</b>        | <b>16,32</b>                     | <b>20,4</b> | <b>78,45</b> | <b>562,68</b>                  | <b>0,319</b>   | <b>36,9</b> | <b>3,32</b> | <b>2,84</b> | <b>55,5</b>               | <b>182,86</b> | <b>44,42</b> | <b>3,42</b> |

| № рецептуры                      | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                                  |                                |                   | белки                 | жиры         | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А            | Е           | С           | Са                        | Р             | Мg            | Fe           |
|                                  |                                |                   | <b>ВТОРНИК</b>        |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                                |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
| № 279 г. Москва 2017             | тефтели (2-й вариант)          | 110               | 12,83                 | 14,8         | 11,23         | 229,44                         | 0,2            | 16,99        | 0,85        | 1,43        | 30,55                     | 83,42         | 17,47         | 5,1          |
| №302г. Москва 2017г              | каша гречневая рассыпчатая     | 150               | 8,6                   | 6,09         | 38,64         | 243,77                         | 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         | 131,45                         | 0,02           | 0            | 0,51        | 0,73        | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,7          |
|                                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                          | 0,033          | 0            | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2           | 0,33         |
|                                  | хлеб ржаной                    | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68          | 34,16                          | 0,036          | 0            | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4           | 0,78         |
|                                  |                                |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
|                                  |                                |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |              |
|                                  | <b>итого:</b>                  | <b>510</b>        | <b>25,69</b>          | <b>21,46</b> | <b>103,31</b> | <b>709,14</b>                  | <b>0,499</b>   | <b>16,99</b> | <b>2,57</b> | <b>2,16</b> | <b>90,85</b>              | <b>361,86</b> | <b>184,33</b> | <b>11,47</b> |

| № рецептуры                      | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                                  |                                |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А           | Е           | С            | Са                        | Р            | Мg           | Fe          |
|                                  |                                |                   | <b>СРЕДА</b>          |              |              |                                |                |             |             |              |                           |              |              |             |
| <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                                |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |              |                           |              |              |             |
| №271 г.Москва 2017г              | котлета домашняя               | 100               | 8,06                  | 12,11        | 8,7          | 176,03                         | 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         | 61,5                           | 0              | 0           | 0,01        | 2,83         | 14,2                      | 4,4          | 2,4          | 0,36        |
|                                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0           | 0,33        | 0            | 6                         | 19,5         | 4,2          | 0,33        |
|                                  | хлеб ржаной                    | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0           | 0,28        | 0            | 7                         | 31,6         | 9,4          | 0,78        |
|                                  | <b>итого:</b>                  | <b>507</b>        | <b>14,85</b>          | <b>17,41</b> | <b>65,78</b> | <b>479,21</b>                  | <b>0,319</b>   | <b>16,2</b> | <b>2,56</b> | <b>21,69</b> | <b>86,24</b>              | <b>171,6</b> | <b>59,46</b> | <b>3,86</b> |

| № рецептуры                      | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |          |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|----------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                                  |                                |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А        | Е           | С           | Са                        | Р             | Мg           | Fe          |
|                                  |                                |                   | <b>ЧЕТВЕРГ</b>        |              |              |                                |                |          |             |             |                           |               |              |             |
| <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b> |                                |                   |                       |              |              |                                |                |          |             |             |                           |               |              |             |
| №256 г.Москва 2017               | мясо тушёное                   | 100               | 10,58                 | 15,5         | 2,56         | 192,06                         | 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        | 199,94                         | 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         | 114,8                          | 0,012          | 0        | 0,12        | 2,7         | 22,16                     | 12            | 11,86        | 0,27        |
|                                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,033          | 0        | 0,33        | 0           | 6                         | 19,5          | 4,2          | 0,33        |
|                                  | хлеб ржаной                    | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,036          | 0        | 0,28        | 0           | 7                         | 31,6          | 9,4          | 0,78        |
|                                  | <b>итого:</b>                  | <b>500</b>        | <b>18,14</b>          | <b>20,36</b> | <b>88,87</b> | <b>611,28</b>                  | <b>0,385</b>   | <b>0</b> | <b>3,58</b> | <b>2,88</b> | <b>56,66</b>              | <b>250,46</b> | <b>67,06</b> | <b>3,38</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда     | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|---------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                     |                                    |                   | белки                 | жиры          | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А             | Е            | С            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|                     |                                    |                   |                       |               |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
|                     | <b>ПЯТНИЦА</b>                     |                   |                       |               |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
|                     | <b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)</b>   |                   |                       |               |               |                                |                |               |              |              |                           |                |               |              |
| №294 г.Москва 2017г | котлета рубленная из птицы         | 100               | 8,79                  | 11,35         | 11,74         | 184,27                         | 0,063          | 53,3          | 1,64         | 1,11         | 43,16                     | 84,74          | 15,4          | 1,08         |
| №203 г.Москва 2017  | макаронные изделия отварные        | 150               | 5,71                  | 4,27          | 32            | 189,27                         | 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            | 60,46                          | 0              | 0             | 0            | 0,03         | 11,1                      | 2,8            | 1,4           | 0,28         |
|                     | хлеб пшеничный                     | 30                | 2,28                  | 0,24          | 14,76         | 70,32                          | 0,033          | 0             | 0,33         | 0            | 6                         | 19,5           | 4,2           | 0,33         |
|                     | хлеб ржаной                        | 20                | 1,32                  | 0,24          | 6,68          | 34,16                          | 0,036          | 0             | 0,28         | 0            | 7                         | 31,6           | 9,4           | 0,78         |
|                     | <b>итого:</b>                      | <b>500</b>        | <b>18,17</b>          | <b>16,12</b>  | <b>80,18</b>  | <b>538,48</b>                  | <b>0,192</b>   | <b>73,3</b>   | <b>3,08</b>  | <b>1,14</b>  | <b>79,49</b>              | <b>177,33</b>  | <b>38,97</b>  | <b>3,32</b>  |
|                     | <b>Всего за неделю:</b>            |                   | <b>93,17</b>          | <b>95,75</b>  | <b>416,59</b> | <b>2900,79</b>                 | <b>1,714</b>   | <b>143,39</b> | <b>15,11</b> | <b>30,71</b> | <b>368,74</b>             | <b>1144,11</b> | <b>394,24</b> | <b>25,45</b> |
|                     | <b>Всего за период:</b>            |                   | <b>181,75</b>         | <b>188,06</b> | <b>838,06</b> | <b>5771,78</b>                 | <b>3,026</b>   | <b>331,05</b> | <b>26,94</b> | <b>59,08</b> | <b>758,75</b>             | <b>2316,39</b> | <b>788,66</b> | <b>50,79</b> |
|                     | <b>Среднее значение за период:</b> |                   | <b>18,2</b>           | <b>18,8</b>   | <b>83,8</b>   | <b>577,2</b>                   | <b>0,3</b>     | <b>33,1</b>   | <b>2,7</b>   | <b>5,9</b>   | <b>75,9</b>               | <b>231,6</b>   | <b>78,9</b>   | <b>5,1</b>   |

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова

## Пояснительная записка к двухнедельному меню бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование (завтраки)

7-11 лет (1-4 класс).

Меню составлено в соответствии с рекомендациями, указанными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Технологические карты разработаны на основе рекомендованного Научно-исследовательским институтом питания Российской Академии Медицинских Наук сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Москва 2017 года, и предусматривают технологию изготовления кулинарной продукции в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В каждой технологической карте имеется описание технологического процесса приготовления блюд в столовых образовательных учреждениях.

В школьно-базовых сырьевых и доготовочных столовых, приготовление блюд складывается из двух последовательных этапов - холодной (первичной и вторичной) и тепловой обработки:

- первичную подготовку сырья осуществляют в специально предназначенных цехах (при наличии) или местах, оснащённых разделочными столами, ваннами, разделочными досками, а также другим необходимым оборудованием и инвентарём. Затем производят тепловую обработку;
- тепловую обработку осуществляют в горячих цехах, оснащённых производственными столами, электрическими плитами, духовыми (жарочными) шкафами, пароконвектоматами и другим оборудованием;
- готовые блюда порционируют непосредственно перед раздачей.

Сырьё, используемое для приготовления изделий разрешено к применению в пищевой промышленности, в том числе для приготовления блюд для детей, и соответствует требованиям действующей нормативной документации: сырьё сопровождается документацией, удостоверяющей его качество и безопасность, и соответствует по показателям безопасности нормам Единых санитарно - эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим эпидемиологическому надзору (контролю) СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сырьё животного происхождения проходит ветеринарно-санитарную экспертизу в соответствии с ветеринарными правилами и нормами, сопровождается ветеринарными документами, прошедшими регистрацию в ФГИС «Меркурий». Котлету, рубленную из птицы, готовят из филе куриной грудки или из филе куриного бедра. Окорок свиной для приготовления блюд используется с массовой долей жировой ткани не более 30%. При приготовлении блюд и кулинарных изделий используют соль поваренную пищевую йодированную.

Завтрак состоит из второго (мясного, куриного) блюда, гарнира (крупяного, картофельного пюре, макарон отварных), горячего напитка и хлеба (пшеничного и ржаного).

Из меню видно, что общая масса блюд завтрака соответствует таблице 3 приложения 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», а именно для возрастной категории детей 7-11 лет от 500 гр. до 510 гр., при норме 500 гр.

Меню составлено с учетом потребности в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах в соответствии с таблицей 1 приложения 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»: содержание белков 18,2 гр., что составляет 23,6% от суточной потребности; содержание жиров 18,8 гр., что составляет 23,8% от суточной потребности; содержание углеводов 83,8 гр., что составляет 25% от суточной потребности; Среднее значение энергетической ценности (калорийности) в предоставленном меню для детей 7-11 лет 577,2 ккал, что составляет 24,6% от суточной потребности, при норме 20-25%.