


УТВЕРЖДАЮ:



ИП Болдырев С.Н.



21 г. 

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директор образовательного учреждения № 21

« 01 » 10 2021 г.  / 

М.П.

**примерное двухнедельное меню бесплатного горячего
питания в осенне-зимний период
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	Са	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 243	сосиска отварная	90	9,9	21,5	0,36	234,54	0,17	0	0,36	0	31,5	143,1	18	1,62
сб.2017г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
сб.2017г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	710	25,69	34,94	93,38	791,54	0,41	40,00	2,29	6,00	340,07	425,41	102,20	5,05

№ 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
	ВТОРНИК													
	овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0	0,03	2,1	5,1	9	4,2	0,15
сб.2017г. № 234	котлета рыбная	90	6,88	5,6	9,61	116,36	0,04	14,8	2,58	0,34	44,12	99,55	22,32	0,78
сб.2017г. № 312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
сб.2017г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	710	19,08	17,69	71,72	523,12	0,35	54,83	3,43	23,20	348,70	409,89	105,99	3,60

№ 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
	СРЕДА													
сб.2017г. № 47	салат из квашеной капусты	30	0,08	7,25	2,5	257,1	0	0	46,2	5	10	8,8	4,8	0,3
сб.2017г. № 265	плов	210	17,7	39,43	0,17	571,2	0	0	3,85	1,79	19,9	280,2	55	3,7
сб.2017г. № 377	чай с лимоном	200	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	2,31	0,9	15,03	77,46	0,05	0	0,51	0	6,6	25,5	9,9	0,6
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	700	28,20	54,36	52,32	1138,50	0,18	40,00	50,99	12,22	301,20	546,30	114,20	6,33

№ 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
	ЧЕТВЕРГ													
	овощи в нарезке (морковь свежая)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	0	0,12	1,5	8,1	16,5	11,4	0,21
сб.2017г. № 269	биточек особый	90	8,18	11	9,36	169,16	0,3	23,38	1,81	0,13	9,33	87,82	25,3	1,74
сб.2017г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
сб.2017г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	710	23,82	24,44	101,51	722,08	0,55	63,38	3,83	4,96	312,50	371,33	113,10	4,87

№ 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													
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 289	рагу из птицы	250	15,3	10,3	22,5	243,9	0,2	0	0,8	5,6	74,6	322,9	27,9	1,3
сб.2017г. № 378	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,04	10	0	1,33	126,6	92,8	15,4	0,41
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	720	26,22	18,92	67,44	545,72	0,40	50,00	1,47	12,20	466,10	637,40	101,42	3,60
	Всего за неделю:		123,01	150,35	386,37	3720,96								
	Среднее значение за неделю:		24,6	30,1	77,3	744,2								

№ 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
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
сб.2017г. № 14	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	40	0,1	0	2,4	3	0	0,02
сб.2017г. № 15	сыр "голландский"	10	2,32	2,95	0	35,83	0,02	0	0,04	2	4	12,4	4,2	0,14
сб.2017г. № 175	каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	43,46	298,78	0,1	54,8	0,18	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84
сб.2017г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,46	0,05	0	0,51	0	6,6	25,5	9,9	0,6
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	кондитерское изделие/мармелад	30	1,65	0,06	21,60	93,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,10
	итого:	730	20,49	29,12	114,64	802,86	0,3	134,83	1,25	9,06	408,28	427,82	94,82	3,35

№ 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
ВТОРНИК														
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 280	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	221,29	0,18	16,31	0,45	0,81	23,79	71,84	14,85	4,99
сб.2017г. № 302	греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,77	0,21	0	0,27	0	14,82	203,9	135,83	4,56
сб.2017г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	725	25,64	30,22	110,29	816,5	0,57	56,31	1,9	6,81	335,99	520,88	226,26	12,13

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
	СРЕДА													
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,2	10	16	11	9	2,2
сб.2017г. № 282	оладьи из печени	90	14,88	19,5	6,14	259,58	0,21	71,4	5,22	47,63	12,01	136,51	9,22	7,01
сб.2017г. № 312	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
сб.2017г. № 377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	780	27,33	31,96	77,68	711,08	0,54	111,4	6,25	81,22	330,59	450,45	98,69	11,96

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	овощи в нарезке (огурец свежий)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	0	0,03	2,1	5,1	9	4,2	0,15
сб.2017г. № 279	тефтели 2-й вариант	110	7,46	8,29	9,44	142,21	0,05	33	0,45	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68
сб.2017г. № 304	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,3	0	0,61	0	1,37	60,9	16,34	0,53
сб.2017г. № 342	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогащённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	730	20,5	21,01	100,99	675,76	0,53	73	4,34	5,31	303,52	367,44	88,16	2,94

№ 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	Са	Р	Мg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 294	котлета рубленая из птицы	90	8,48	10,35	10,61	169,51	0,08	40,48	1,42	0,45	40,07	49,09	12,58	0,94
сб.2017г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
сб.2017г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогатённое витаминами и йодом	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,08	40,00	0,00	2,60	240,00	180,00	28,00	0,20
	итого:	710	23,68	23,72	86,63	655,52	0,3	80,51	2,84	5,72	327,26	310,76	80,72	3,96
	Всего за неделю:		117,64	136,03	490,23	3661,72								
	Среднее значение за неделю:		23,5	27,2	98,0	732,3								
	Всего за период:		240,65	286,38	876,6	7382,7								
	Среднее значение за период:		24,1	28,6	87,7	738,27								

Исполнитель: главный технолог Ж.Э. Филиппова 