

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 21



С.И. Шенгурова
/Шенгурова С.И./

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



[Signature]
/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	Са	Р	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	690	24	22,51	101,66	706,03	0,281	113,3	3,48	4,44	338,87	371,47	81,63	3,83

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№234 г.Москва 2017г	котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	176,8	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	60,46	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	690	24,17	19,38	75,9	575,5	0,322	56,44	3,54	21,16	348,1	424,6	94,15	3,35

№ 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														
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогатённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	697	23,54	21,59	80,72	612,15	0,202	69,3	1,25	5,76	296,66	362,87	75,09	3,02

№ 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														
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогатённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	690	26,73	24,7	106,59	756,38	0,468	58,86	2,17	4,13	328,11	559,78	215,48	7,95

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	молоко питьевое ультрапастеризованное обогатённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	695	21,6	27,86	83,53	672,06	0,238	89,3	1,82	3,44	298,12	341,39	65,02	7,32
	всего за неделю:		120,67	114,19	446,67	3301,07	1,578	378,88	12,2	38,32	1611,22	2029,91	529,95	25,434

№ 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
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК														
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	690	21,56	26,72	82,93	659,24	0,388	76,9	3,21	5,44	293,5	356,36	71,02	3,51

№ 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														
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№ 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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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	30,93	27,78	107,79	805,7	0,568	56,99	2,46	4,76	328,85	535,36	210,93	11,56

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	697	20,09	23,73	70,26	575,77	0,388	56,2	2,45	24,29	324,24	345,1	86,06	3,95

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	690	23,38	26,68	93,35	707,84	0,454	40	3,47	5,48	294,66	423,96	93,66	3,47

№ 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													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№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
№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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	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:	690	23,41	22,44	84,66	635,04	0,261	113,3	2,97	3,74	317,49	350,83	65,57	3,41
	Всего за неделю:		119,37	127,35	438,99	3383,59	2,059	343,39	14,56	43,71	1558,74	2011,61	527,24	25,9
	Всего за период:		240,04	241,54	885,66	6684,66	3,637	722,27	26,76	82,03	3169,96	4041,52	1057,19	51,334
	Среднее значение за период:		24,0	24,2	88,6	668,5	0,4	72,2	2,7	8,2	317,0	404,2	105,7	5,1

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова