

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.

«10» 01 2022 г. 
М.П. 

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 21

«10» 01 2022 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.		В1	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
	овощи в нарезке (свёкла 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
№243 г Москва 2017г	сосиска отварная	90	9,9	21,5	0,36	234,54	0,17	0	0,36	0	31,5	143,1	18	1,62
№202 г Москва 2017г	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
№349 г Москва 2017г	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	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
	итога:	510	19,69	28,54	83,98	671,54	0,33	0	2,29	3,4	100,07	245,41	74,2	4,85

№ 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													
	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
№234 г Москва 2017г	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
№312 г.Москва 2017г	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
№376 г.Москва 2017г	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
	итога:	510	13,08	11,29	62,32	403,12	0,27	14,83	3,43	20,6	108,7	229,89	77,99	3,4

№ 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
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№47 г Москва 2017г	салат из квашеной капусты	30	0,08	7,25	2,5	25,7	0	0	46,2	5	10	8,8	4,8	0,3
№265 г Москва 2017г	плов	210	17,7	39,43	0,17	571,2	0	0	3,85	1,79	19,9	280,2	55	3,7
№377 г Москва 2017г	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
	итоги:	500	22,2	47,96	42,92	787,1	0,1	0	50,99	9,62	61,2	366,3	86,2	6,13

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
	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
№269 г.Москва 2017г	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
№202 г. Москва 2017	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
№349 г. Москва 2017г	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
	итоги:	510	17,82	18,04	92,11	602,08	0,47	23,38	3,83	2,36	72,5	191,33	85,1	4,67

№ 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
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
	овощи в нарезке (свёкла 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
№289 г. Москва 2017	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
№378 г. Москва 2017	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
	итоги:	520	20,22	12,52	58,04	425,72	0,32	10	1,47	9,6	226,1	457,4	73,42	3,4
	всего за неделю:		99,01	124,75	348,77	3009,56	1,57	88,21	62,01	48,18	808,57	1670,33	424,91	22,65

№ 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													
№14 г Москва 2017г	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	40	0,1	0	2,4	3	0	0,02
№15 г Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,32	2,95	0	35,83	0,02	0	0,04	2	4	12,4	4,2	0,14
№175 г Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	4,9	5,33	35,09	301,2	0,16	0,07	0	0	39,2	38,7	5,12	1,4
№376г Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	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
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1
	итоги:	510	13,44	16,85	95,87	689,82	0,28	40,07	1,07	5,5	74,7	135	39,32	4,23

№ 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													
	овощи в нарезке (свёкла 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
№ 280 г. Москва 2001	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
№302г. Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,4	45	185,3	0,12	0	1,35	0	18	108	32,1	2,4
№349 г. Москва 2017г	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	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
	ИТОГО:	525	19,54	25,13	107,25	638,03	0,4	16,31	2,98	4,21	99,17	244,98	94,53	9,77

№ 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	P	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
№282 г Москва 2017г	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
№128г Москва 2007г	картофельное пюре	150	3,15	8,9	26,25	180	0,15	0	0,15	5,1	40,5	112,5	9,2	1,05
№377 г Москва 2017г	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
	итоги:	580	21,42	29,66	74,09	633,88	0,46	71,4	6,22	65,56	94,11	290,81	52,14	11,8

№ 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	P	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
	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
№279 г Москва 2017	тефтели 2-ой 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
№305 г Москва 2017г	рис припущенный	150	3,75	10,3	38,7	241,9	0,03	0,08	0,7	0	15	26,2	6,8	0,6
№342 г Москва 2017г	компот из свежих плодов (вишня)	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
	итоگو:	530	14,6	19,54	93,61	588,01	0,18	33,08	4,43	2,71	77,15	152,74	50,62	2,81

№ 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)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
№294 г Москва 2017г	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
№202 г Москва 2017	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
№376 г Москва 2017	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
	итого:	490	16,36	17,08	70,55	501,36	0,18	40,51	2,54	3,12	80,26	121,36	37	2,98
	Всего за неделю:		85,36	108,26	441,37	3051,1	1,5	201,37	17,24	81,1	425,39	944,89	273,61	31,59
	Всего за период:		184,37	233,01	790,14	6060,66	3,07	289,58	79,25	129,28	1233,96	2615,22	698,52	54,24
	Среднее значение за период:		18,4	23,3	79,0	606,1	0,3	29,0	7,9	12,9	123,4	261,5	69,9	5,4

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова