

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 21



« 02 » 2024 г.
дата
М.П.

подпись

Александр Александрович Мамулов
/ Мамулов А.А. /

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



« 02 » 2024 г.
дата
М.П.

подпись

/С.Н. Болдырев/

двухнедельное меню горячего питания, обучающихся в общеобразовательных школах (завтрак)

12 лет и старше

(5-11 класс)

№ 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
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 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,4	227,08	0,07	24	1	0	14,68	46,43	10,28	1,22
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	21,32	17,24	111,84	687,8	0,251	77,3	4,01	1,84	108,82	228,01	62,84	4,61

№ 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)														
№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	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	20,96	14,22	83,77	546,9	0,322	16,44	24,72	22,19	122,99	297,37	79,2	3,96

№ 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	180	4,37	5,16	44	239,92	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого:		557	20,45	16,33	91,83	596,09	0,178	29,4	2,18	3,16	79,74	182,51	43,75	3,64

№ 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	9,1	11,5	10,4	181,5	0,3	25,97	2	0,14	10,36	97,57	28,1	1,93
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого:		550	25,1	19,58	118,47	750,5	0,558	25,97	4,99	0,87	82,94	324,01	103,76	7,12

№ 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	Ca	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 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,4	227,08	0,07	24	1	0	14,68	46,43	10,28	1,22
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	555	18,92	22,59	93,71	653,83	0,208	53,3	2,35	0,84	68,07	197,93	46,23	8,1

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
			СУББОТА											
ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)														
№260г.Москва 2017	гуляш	100	10,64	28,19	2,9	307,87	0,28	0	2,6	0	37,3	94,1	19,5	1,3
№305 г.Москва 2017г	рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,92	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	557	20,16	34,05	91,8	754,29	0,418	0,1	4,31	2,83	88	203,34	49,76	3,99
	Всего за неделю:		126,91	124,01	591,42	3989,41	1,94	202,51	42,56	31,73	550,56	1433,17	385,54	31,42

№ 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 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,4	227,08	0,07	24	1	0	14,68	46,43	10,28	1,22
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	18,88	21,45	93,11	641,01	0,358	40,9	3,74	2,84	63,45	212,9	52,23	4,29

№ 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	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	560	28,83	22,88	119,3	798,44	0,458	16,99	3,84	2,16	103,13	309,86	93,13	10,29

№ 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	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	557	16,88	18,57	78,13	547,17	0,388	16,2	23,63	25,32	99,13	217,87	71,11	4,56

№ 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
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	180	4,37	5,16	44	239,92	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	20,29	21,42	104,46	691,78	0,43	0,1	4,4	2,88	77,74	243,6	62,32	4,09

№ 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)													
№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 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,85	5,12	38,4	227,08	0,07	24	1	0	14,68	46,43	10,28	1,22
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	550	20,73	17,17	94,84	616,81	0,231	77,3	3,5	1,14	87,44	207,37	46,78	4,19

№ 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
	СУББОТА													
	ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАК)													
№260г.Москва 2017	гуляш	100	10,64	28,19	2,9	307,87	0,28	0	2,6	0	37,3	94,1	19,5	1,3
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,55	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	557	26,11	36,2	94,17	806,92	0,518	0	5,09	2,83	91,6	301,5	80,1	6,15
	Всего за неделю:		131,72	137,69	584,01	4102,13	2,38	151,49	44,20	37,17	522,49	1493,10	405,67	33,57
	Всего за период:		258,63	261,70	1175,43	8091,54	4,32	354,00	86,76	68,90	1073,05	2926,27	791,21	64,99
	Среднее значение за период:		21,6	21,8	98,0	674,3	0,4	29,5	7,2	5,7	89,4	243,9	65,9	5,4

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова