

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель
Межрегионального управления
№71 ФМБА России: Э.Б. Будущев

« 19 » 08 20 20 г.
дата подпись
м.п.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.

« 17 » 08 20 20 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 21

« 19 » 08 20 20 г.
дата подпись
м.п.



**примерное 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														
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г. Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,46	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07
№103г. Пермь 2001г	каша пшённая молочная жидкая	200	8,6	3,6	56	290,8	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4
№242г. Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	194,6	0,06	0,03	0,1	0	55,9	26	7,2	0
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		18,73	19,26	103,1	660,66	0,25	0,11	1,24	0,07	315,1	256	61,5	1,87

№ 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
ВТОРНИК														
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№223г. Москва 2017г	запеканка из творога	50	8,8	2,1	7,1	82,5	0,025	10	0,4	0,15	56,5	91,5	11,5	0,25
№174г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса	150	6	3,2	55	272,8	0,04	39,1	0,16	0,68	93,3	112,4	26	0,4
№376г. Москва 2007г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		17,6	13,3	90,7	552,9	0,095	49,14	0,86	0,83	190,2	269,9	50,3	1,85

№ 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													
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г. С-пт 1999г	зелёный горошек консервированный	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,02	0	0,04	2	4	12,4	4,2	0,14
№210г. Москва 2007	омлет натуральный	150	16,2	11,4	27,2	276,2	0,1	0,3	0,9	0	189	235,4	7,1	2,1
№255г. Пермь 2001г	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,2	22,9	95,64	0	0	0,2	0,8	16	6	6	1
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		19,98	19,64	66	520,68	0,15	0,34	1,44	2,8	237,4	311,8	24,1	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													
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г. Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,46	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07
№95г. Пермь 2001г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	4,3	55,4	297,1	0,08	0	2,8	0	129,8	180	12,3	1,1
№377г. Москва 2007г	чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	64,8	0	0	0	1,7	6,4	8	6	0,1
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		14,63	14,96	86	537,16	0,11	0,06	3,1	1,77	235,8	246	25,1	1,67

№ 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													
№14г.Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№268г.Москва 2007г	шницель мясной (говядина)	80	12,6	5,12	15,1	156,88	0,06	0	0,34	0	16,8	123,5	14,1	0,64
№ 204г.Пермь 2001г	макаронные изделия отварные с маслом	150	3,5	5,65	28,5	178,85	0,06	0,1	0,9	0	12	34	8	0,8
№342г.Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	19,9	83	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		19,1	18,97	78,1	559,53	0,17	0,14	3,81	0,2	79,2	100	15,6	2,04
	Всего за неделю:		90,04	86,13	423,9	2830,93								
	Среднее значение за неделю:		18,0	17,2	84,8	566,2								

№ 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														
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г. Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,46	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07
№93г. Пермь 2001	каша " Дружба"	200	8,5	3,8	44,9	247,8	0,16	0,07	0	0	39,2	38,7	5,12	1,4
№376г. Москва 2007г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		13,93	14,46	73,5	423,06	0,19	0,13	0,34	0,07	150,8	164,7	23,42	2,67

№ 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														
№14г. Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№224г. Москва 2017	запеканка из творога с морковью	50	4,5	3,3	4,2	64,5	0,3	12	0,4	0,2	52,3	91,7	12	0,3
№95г. Пермь 2001г	каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,9	3,2	41,6	222,8	0,06	0	2,1	0	97,35	135	9,2	0,8
№342г. Москва 2007г	компот из свежих плодов (смородина)	200	0,4	0,2	19,9	83	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		14,4	14,7	80,3	511,1	0,41	12,04	3,31	0,4	200,05	157,7	19,6	1,7

№ 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													
№14г.Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№204г.Москва 2017г	макароны отварные с сыром	175	19,1	13,9	25,5	303,5	0,07	100,8	0,9	0,2	258,3	176,8	17,78	1,1
№377г.Москва 2007г	чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	64,8	0	0	0	1,7	6,4	8	6	0,1
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		21,9	21,9	56,1	509,1	0,1	100,84	1,2	1,9	293,1	242,8	30,58	1,6

№ 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													
№14г.Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№15г.Москва 2007г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,46	0	0,02	0,04	0,07	71,2	60	5,5	0,07
№174г.Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса	200	8,5	3,2	73,1	355,2	0,05	52,1	0,2	0,9	124,4	149,8	34,6	0,53
№242г.Пермь 2001г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	194,6	0,06	0,03	0,1	0	55,9	26	7,2	0
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		18,63	18,86	120,2	725,06	0,14	52,19	0,6	0,97	279,9	233,8	48,6	1

№ 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													
№14г.Москва 2007г	масло крестьянское сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0,04	0,1	0	16,4	3	0	0
№234г.Москва 2017г	котлета рыбная	80	10,2	1,4	6,1	77,8	0,06	23,4	0,2	0,64	46,9	135,5	27,7	0,9
№128г.Москва 2017г	картофельное пюре	150	3,5	8,9	26,25	199,1	0,15	0	0,15	5,1	40,5	112,5	9,2	1,05
№255г.Пермь 2001г	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,2	22,9	95,64	0	0	0,2	0,8	16	6	6	1
	батон нарезной	30	2,5	0,8	14,5	75,2	0,03	0	0,2	0	12	55	6,8	0,4
	итого:		16,86	18,5	69,85	513,3	0,24	23,44	0,85	6,54	131,8	312	49,7	3,35
	Всего за неделю:		85,72	88,42	399,95	2681,66								
	Среднее значение за неделю:		17,1	17,7	80,0	536,3								
	Всего за период:		175,76	174,55	823,9	5512,6								
	Среднее значение за период:		17,6	17,5	82,4	551,26								

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова