

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МБОУ СОШ № 21**

« 10 » 10 2022 г.  /Р.Н. Мухаметшин/  
дата подпись  
М.П. 

**УТВЕРЖДАЮ:**

**ИП Болдырев С.Н.**

« 10 » 2022 г.  /С.Н. Болдырев/  
дата подпись  
М.П. 

**двухразовое меню горячего питания, обучающихся  
в общеобразовательных школах  
12 лет и старше**

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№182г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из пшённой крупы	205	6	4,27	34,29	227,16	0,16	0,02	0,8	0	159,6	112	42	1,4
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0	55,9	26	7,2	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1
№271 г. Москва 2017г	котлета домашняя	100	8,06	12,11	8,7	177,46	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	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№342 г. Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого за день:</b>	<b>1075</b>	<b>35,68</b>	<b>35,89</b>	<b>217,4</b>	<b>1362,76</b>	<b>0,716</b>	<b>56,25</b>	<b>25,66</b>	<b>28,69</b>	<b>342,49</b>	<b>427,77</b>	<b>144,27</b>	<b>7,15</b>

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ВТОРНИК</b>													
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г. Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№183г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из гречневой крупы	205	9,09	12,99	35,18	295	0,21	65,2	0,39	1,64	183,58	245,75	99,23	2,87
№376г. Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№256 г. Москва 2017	мясо тушёное	100	10,58	15,5	2,56	238,1	0,28	0	2,58	0,18	19,08	126,76	22,6	1,49
№305 г. Москва 2017г	рис припущенный	180	4,36	5,16	44	240	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1060</b>	<b>39,87</b>	<b>46,25</b>	<b>195,35</b>	<b>1417,3</b>	<b>0,744</b>	<b>105,33</b>	<b>6,26</b>	<b>2,65</b>	<b>410,34</b>	<b>663,09</b>	<b>195,9</b>	<b>9,46</b>

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>СРЕДА</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г. Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№175 г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	4,9	5,33	35,09	301,2	0,16	0,07	0	0	39,2	38,7	5,12	1,4
№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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№ 279 г. Москва 2017	тефтели (2-й вариант)	110	6,96	16,11	10,61	223	0,19	16,22	2,06	0,92	21,62	85,51	17,32	0,88
№302г. Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,37	292,5	0,25	0	0,73	0	17,8	244,7	163	5,47
№389г. Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1070</b>	<b>40,08</b>	<b>42,8</b>	<b>201,98</b>	<b>1464,93</b>	<b>0,914</b>	<b>66,32</b>	<b>5,13</b>	<b>20,55</b>	<b>386,42</b>	<b>715,41</b>	<b>265,29</b>	<b>11,65</b>

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№209г. Москва 2017	яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	0,24	0	22	76,8	4,8	1
№173г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "геркулес"	205	7,04	10,06	27,26	228,6	0,16	50,5	0,3	1,27	142,2	190,45	76,9	2,22
№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	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№234 г. Москва 2017г	биточек рыбный	100	7,64	6,22	10,67	129,28	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	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№389г. Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1092</b>	<b>36,04</b>	<b>35,47</b>	<b>171,92</b>	<b>1160,92</b>	<b>0,688</b>	<b>206,94</b>	<b>26,69</b>	<b>44,46</b>	<b>346,19</b>	<b>656,52</b>	<b>198,4</b>	<b>9,04</b>

№ 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
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г. Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№181г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из манной крупы	205	6,2	5,05	31,09	199,5	0,08	0,3	0,7	0	108,2	290	5,2	0,9
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№294 г. Москва 2017г	котлета рубленая из птицы	100	9,42	9,5	10,01	188,34	0,13	44,98	1,58	0,5	44,52	54,54	13,98	1,044
№203 г. Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1060</b>	<b>43,04</b>	<b>39,44</b>	<b>211,61</b>	<b>1403,64</b>	<b>0,554</b>	<b>85,34</b>	<b>5,73</b>	<b>1,98</b>	<b>399,7</b>	<b>666,28</b>	<b>96,63</b>	<b>6,544</b>
	<b>всего за неделю:</b>		<b>194,71</b>	<b>199,85</b>	<b>998,26</b>	<b>6809,55</b>	<b>3,62</b>	<b>520,18</b>	<b>69,47</b>	<b>98,33</b>	<b>1885,14</b>	<b>3129,07</b>	<b>900,49</b>	<b>43,84</b>

№ 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
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г. Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№196г. Москва 2017г	плов сладкий	205	5,39	8,03	85,19	438	0,03	22	1,24	0,94	72,8	134,2	68,2	1,8
№376г. Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,2	0	14	65	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№243 г. Москва 2017г	сосиски отварные	100	19,8	43	0,72	469,08	0,34	0	0,72	0	63	286,2	36	3,24
№203 г. Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02
№389г. Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1060</b>	<b>48,65</b>	<b>71,03</b>	<b>232,32</b>	<b>1785,08</b>	<b>0,714</b>	<b>62,03</b>	<b>5,2</b>	<b>19,24</b>	<b>342,4</b>	<b>726,7</b>	<b>184,99</b>	<b>10,35</b>

№ 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
<b>ВТОРНИК</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№223 г. Москва 2017г	запеканка из творога	70	7,9	4,5	27,3	265,1	0,09	0,03	1,6	0,57	241,2	317,3	29,5	0,9
№174г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса	155	4,4	8	31,7	217	0,04	40,4	0,17	0,7	96,4	116,2	26,9	0,44
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№496г. Москва 2004	котлета из филе птицы панированная	100	11,5	8,3	0,7	228,3	0,06	0,1	0,25	0,9	48,8	186	25	3,2
№312 г. Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№389г. Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1065</b>	<b>44,85</b>	<b>40,37</b>	<b>210,71</b>	<b>1578,94</b>	<b>0,704</b>	<b>80,56</b>	<b>25,4</b>	<b>42,81</b>	<b>561,07</b>	<b>919,77</b>	<b>178,1</b>	<b>9,14</b>

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
			<b>СРЕДА</b>											
№1 г Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№45г Пермь 2001г	суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	250	4,62	4,65	37,8	215,8	0,08	0,13	0,15	0,2	131,1	100	7,1	0,5
№378г Москва 2007г	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	101,5	0,02	0	0	0,6	56	50	12	0,8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№268г Москва 2017г	шницель мясной	100	8,9	8,6	17,5	216,3	0,08	0,20	0,4	2,5	18	154,4	17,6	1,75
№302г Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,9	54	222,36	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№342 г Москва 2017г	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1090</b>	<b>36,52</b>	<b>32,44</b>	<b>222,81</b>	<b>1266,46</b>	<b>0,526</b>	<b>40,33</b>	<b>4,17</b>	<b>6</b>	<b>287,26</b>	<b>583,7</b>	<b>121,26</b>	<b>8,99</b>

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
			<b>ЧЕТВЕРГ</b>											
№1 г Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№175 г Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	4,9	5,33	35,09	301,2	0,16	0,07	0	0	39,2	38,7	5,12	1,4
№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	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№234 г Москва 2017г	биточек рыбный	100	7,64	6,22	10,67	129,28	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	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№389г Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1067</b>	<b>32,72</b>	<b>30,04</b>	<b>179,47</b>	<b>1223,02</b>	<b>0,658</b>	<b>56,54</b>	<b>26,21</b>	<b>43,29</b>	<b>327,99</b>	<b>517,97</b>	<b>130,07</b>	<b>7,32</b>

№ 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
<b>ПЯТНИЦА</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15г. Москва 2017г	сыр "голландский"	15	3,9	3,9	0	52,5	0	0,03	0,06	0,1	106,8	90	8,25	0,1
№183г. Москва 2017г	каша жидкая молочная из гречневой крупы	205	9,09	12,99	35,18	295	0,21	65,2	0,39	1,64	183,58	245,75	99,23	2,87
№382 г. Москва 2017г	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,03	0,1	0,65	55,9	26	7,2	0
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
№290г. Москва 2017	птица, тушенная в соусе	125	13,86	14,07	4,3	200	0,05	36,6	0,6	0,8	37,3	94,1	19,5	1,3
№305 г. Москва 2017г	рис припущенный	180	4,37	5,16	44	240	0,24	0	0,32	0	2,9	72,7	22,8	0,61
№349 г. Москва 2017г	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56
	<b>итого:</b>	<b>1085</b>	<b>47,86</b>	<b>49,82</b>	<b>215,59</b>	<b>1504,2</b>	<b>0,774</b>	<b>141,86</b>	<b>3,86</b>	<b>3,92</b>	<b>457,36</b>	<b>689,69</b>	<b>208,64</b>	<b>8,36</b>
	<b>Всего за неделю:</b>		<b>210,60</b>	<b>223,70</b>	<b>1060,90</b>	<b>7357,70</b>	<b>3,38</b>	<b>381,32</b>	<b>64,84</b>	<b>115,26</b>	<b>1976,08</b>	<b>3437,83</b>	<b>823,06</b>	<b>44,16</b>
	<b>Всего за период:</b>		<b>405,31</b>	<b>423,55</b>	<b>2059,16</b>	<b>14167,25</b>	<b>6,99</b>	<b>901,50</b>	<b>134,31</b>	<b>213,59</b>	<b>3861,22</b>	<b>6566,90</b>	<b>1723,55</b>	<b>88,00</b>
	<b>Среднее значение:</b>		<b>40,5</b>	<b>42,4</b>	<b>205,9</b>	<b>1416,7</b>	<b>0,7</b>	<b>90,15</b>	<b>13,431</b>	<b>21,4</b>	<b>386,1</b>	<b>656,7</b>	<b>172,4</b>	<b>8,80</b>

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова