

ИВАНОВ:

Директор образовательного учреждения № 21



*И.И. Мухоморова*

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



*09* 20 *20* г. *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 (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>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№243 г. Москва 2017г	сосиски отварные	100	11,02	23,85	0,37	262	0,18	0	0,39	0	34,6	159	20	1,78
№203 г. Москва 2017г	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,1	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	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,89</b>	<b>35,13</b>	<b>93,59</b>	<b>803,1</b>	<b>0,416</b>	<b>60</b>	<b>2,37</b>	<b>3,33</b>	<b>333,81</b>	<b>461,53</b>	<b>90,93</b>	<b>4,92</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>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№234 г. Москва 2017г	котлета рыбная	100	12,2	7,76	14,54	177,54	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	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,83</b>	<b>19,5</b>	<b>79,24</b>	<b>593,94</b>	<b>0,34</b>	<b>56,44</b>	<b>3,68</b>	<b>21,16</b>	<b>351,6</b>	<b>440,4</b>	<b>98,85</b>	<b>3,74</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>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№45 г. Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0	46,2	10,26	10	8,8	4,8	0,3
№265 г. Москва 2017г	плов	210	13,84	29,96	38,12	477,9	0,4	0	2,82	1,28	12,87	194,93	45,08	1,98
№377 г. Москва 2017г	чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	<b>итого:</b>	<b>717</b>	<b>23,6</b>	<b>38,73</b>	<b>83,12</b>	<b>777,94</b>	<b>0,538</b>	<b>40</b>	<b>49,53</b>	<b>16,97</b>	<b>288,07</b>	<b>432,73</b>	<b>92,48</b>	<b>3,84</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>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№269 г. Москва 2017г	биточек особый	100	9,1	11,5	10,4	177,97	0,3	25,97	2	0,14	10,36	97,57	28,1	1,93
№302г. Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>27,86</b>	<b>24,6</b>	<b>110,3</b>	<b>773,72</b>	<b>0,686</b>	<b>65,97</b>	<b>3,75</b>	<b>3,47</b>	<b>312,16</b>	<b>565,31</b>	<b>226,26</b>	<b>8,78</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>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	овощи в нарезке (свёкла отварная)	60	1,08	0,06	5,88	28,8	0,01	0	0,06	5,34	27	30,6	15,6	1,02
№280г Москва 2017	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	224	0,04	29,3	0,49	0,81	23,79	75,3	14,85	4,99
№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 2017	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	<b>итого:</b>	<b>755</b>	<b>20,03</b>	<b>28,45</b>	<b>77,85</b>	<b>651,8</b>	<b>0,328</b>	<b>69,3</b>	<b>1,23</b>	<b>26,94</b>	<b>349,87</b>	<b>419,9</b>	<b>99,8</b>	<b>8,5</b>
	<b>всего за неделю:</b>		<b>123,21</b>	<b>146,41</b>	<b>444,1</b>	<b>3600,5</b>	<b>2,308</b>	<b>291,71</b>	<b>60,56</b>	<b>71,87</b>	<b>1635,51</b>	<b>2319,87</b>	<b>608,32</b>	<b>29,78</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>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№1 г. Москва 2017г	бутерброд с маслом сливочным	50	3,12	7,57	19,81	159,5	0,034	40	0,44	0	8,4	22,5	4,2	0,35
№15 г. Москва 2017г	сыр "голландский"	10	2,63	2,66	0	34,33	0,003	21	0,04	0,07	100	60	5,5	0,07
№175 г. Москва 2017г	каша вязкая молочная из риса и пшена	205	6,04	7,55	33,4	227	0,1	14,8	0,07	0,96	130,98	153,72	37,22	0,79
№376г. Москва 2017г	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	кондитерское изделие/ мармелад	30	1,65	0,06	21,6	93	0	0	0	3,5	0	0	0	0,1
	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
	<b>итого:</b>	<b>715</b>	<b>25,28</b>	<b>24,5</b>	<b>105,89</b>	<b>728,63</b>	<b>0,253</b>	<b>115,8</b>	<b>0,83</b>	<b>7,16</b>	<b>497,48</b>	<b>450,62</b>	<b>85,72</b>	<b>2,57</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>ВТОРНИК</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 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	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	132,8	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>25,06</b>	<b>29,09</b>	<b>107,17</b>	<b>801,35</b>	<b>0,558</b>	<b>56,22</b>	<b>3,67</b>	<b>4,25</b>	<b>319,92</b>	<b>537,45</b>	<b>210,78</b>	<b>7,34</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>СРЕДА</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>														
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,2	10	16	11	9	2,2
№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	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	62	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	<b>итого:</b>	<b>797</b>	<b>20,49</b>	<b>24,13</b>	<b>80,06</b>	<b>625,46</b>	<b>0,418</b>	<b>56,2</b>	<b>2,65</b>	<b>34,29</b>	<b>340,24</b>	<b>356,1</b>	<b>95,06</b>	<b>6,15</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>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>														
	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	150	3,64	4,3	36,67	200	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	116,6	0,012	0	0,12	2,7	22,16	12	11,86	0,27
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,04</b>	<b>26,8</b>	<b>96,69</b>	<b>773,9</b>	<b>0,472</b>	<b>40</b>	<b>3,61</b>	<b>5,48</b>	<b>298,16</b>	<b>439,76</b>	<b>98,36</b>	<b>3,86</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>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
№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 2017	макаронные изделия отварные	150	5,71	4,27	31,96	189,1	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	0	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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
	<b>итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,8</b>	<b>20,67</b>	<b>87,81</b>	<b>662,74</b>	<b>0,339</b>	<b>104,98</b>	<b>3,02</b>	<b>3,13</b>	<b>320,85</b>	<b>327,13</b>	<b>65,55</b>	<b>3,484</b>
	<b>Всего за неделю:</b>		<b>119,67</b>	<b>125,19</b>	<b>477,62</b>	<b>3592,08</b>	<b>2,04</b>	<b>373,2</b>	<b>13,78</b>	<b>54,31</b>	<b>1776,65</b>	<b>2111,06</b>	<b>555,47</b>	<b>23,404</b>
	<b>Всего за период:</b>		<b>242,88</b>	<b>271,6</b>	<b>921,72</b>	<b>7192,58</b>	<b>4,348</b>	<b>664,91</b>	<b>74,34</b>	<b>126,18</b>	<b>3412,16</b>	<b>4430,93</b>	<b>1163,79</b>	<b>53,184</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>24,3</b>	<b>27,2</b>	<b>92,2</b>	<b>719,3</b>	<b>0,4</b>	<b>66,5</b>	<b>7,4</b>	<b>12,6</b>	<b>341,2</b>	<b>443,1</b>	<b>116,4</b>	<b>5,3</b>

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова