

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 21



подпись

Р.Н. Лукашук

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



подпись

2022 г. /С.Н. Болдырев/

**двухнедельное меню обедов, обучающихся в
общеобразовательных школах
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														
ОБЕД														
№96г. Москва 2017г	рассольник "ленинградский"	250	11,05	9	12	198,6	0,18	0,1	0	3,9	82,3	120	7,9	0,9
№45 г. Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,5	60,3	0	0	77	17,1	16,66	14,66	8	0,5
№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
	итого:	910	30,09	31	112,94	881,5	0,598	16,3	100,88	46,19	209,55	375,93	101,17	6,26

№ 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														
ОБЕД														
№82г. Москва 2017	борщ с капустой и картофелем	250	13,8	10,8	20,65	189,3	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8
№71г. Москва 2017	помидор свежий (кусочком)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	4	14	26	20	0,9
№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
	итого:	910	36,18	32,55	136,05	988,1	0,716	0,18	6,03	13,61	163,06	540,94	133,82	8,6

№ 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
	СРЕДА													
	ОБЕД													
№88г. Москва 2017	щи из св. капусты с картофелем	250	6,1	9,2	23,5	165,7	0,04	0,09	1	5,2	54	67,9	11,3	0,7
№52 г. Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6	8,26	92,8	0,017	0	2,7	6,65	35,46	40,63	20,7	1,32
№ 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
	итого:	920	31,87	39,61	148,18	1057,9	0,693	16,31	7,89	30,97	186,88	553,94	258,72	10,97

№ 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
	ЧЕТВЕРГ													
	ОБЕД													
№102г. Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	3,2	48,9	159,7	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1
№71г. Москва 2017	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5
№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
	итого:	910	25,89	16,28	145,41	748,52	0,65	16,44	25,89	58,66	198,19	566,37	140,8	5,27

№ 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											
ОБЕД														
№157г. Москва 2004	солянка "домашняя"	250	7,1	6,3	9,95	192,3	0,06	0,02	0,1	2,4	44	69,3	9,82	0,8
№62 г Москва 2017г	салат из моркови	100	1,23	0,09	11,5	81,7	0,06	0	13,4	3,36	25,8	52,8	36,07	0,7
№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
	итого:	910	30,97	24,07	134,9	1005,64	0,456	45	17,49	6,99	182,2	333,88	112,07	6,254

№ 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
			СУББОТА											
ОБЕД														
№ 103 г Москва 2017г	суп картофельный с вермишелью	250	9,68	6,83	17,46	182,15	0,13	6	1,54	8,25	35,2	106,9	49	1,55
№45 г. Москва 2017г	салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,5	60,3	0	0	77	17,1	16,66	14,66	8	0,5
№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
№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	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
	итого:	840	30,58	40,86	110,12	944,25	0,646	6	82,36	26,66	97,83	408,49	127,88	6,31
	всего за неделю:		185,58	184,37	787,6	5625,91	3,759	100,23	240,54	183,08	1037,71	2779,55	874,46	43,664

№ 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
			ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК											
ОБЕД														
№102г. Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	3,2	48,9	159,7	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1
№52 г. Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6	8,26	92,8	0,017	0	2,7	6,65	35,46	40,63	20,7	1,32
№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
	итого:	910	41,97	60,49	155,72	1252,08	0,823	0	6,25	38,15	199,66	686,63	135,74	8,28

№ 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
			ВТОРНИК											
ОБЕД														
№95г. Москва 2017г	рассольник "домашний"	250	6,3	3,2	7,2	155,8	0,12	0,2	0	10,2	67,5	120,6	12,1	0,9
№45 г. Москва 2017г	салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	5,67	60,3	0	0	77	17,1	16,66	14,66	8	0,5
№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
	итого:	910	29,86	21,51	97,51	892,94	0,556	0,3	99,65	68,19	235,33	547,03	124,8	8,41

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ОБЕД													
№82г. Москва 2017	борщ с капустой и картофелем	250	13,8	10,8	20,65	189,3	0,2	0,08	0,4	8,7	57,5	244,1	41,2	2,8
№71г. Москва 2017	огурец свежий (кусочком)	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	0	0,1	5	17	30	14	0,5
№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
	итого:	910	39,6	29,28	155,29	919,46	0,578	0,28	3,64	18,9	158,26	659,3	147,56	10,2

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ОБЕД													
№157г. Москва 2004	солянка "домашняя"	250	7,1	6,3	9,95	192,3	0,06	0,02	0,1	2,4	44	69,3	9,82	0,8
№62 г. Москва 2017г	салат из моркови	100	1,23	0,09	11,5	81,7	0,06	0	13,4	3,36	25,8	52,8	36,07	0,7
№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
№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
	итого:	910	25,98	19,26	121,66	864,62	0,48	16,46	38,87	28,65	217,67	455,91	145,85	6,26

№ 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														
ОБЕД														
№99г. Москва 2017	суп из овощей	250	5,3	5,1	13,5	189,7	0,12	0	0,21	2,1	67,5	192	9,8	0,9
№71г. Москва 2017	помидор свежий (кусочком)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	4	14	26	20	0,9
№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
№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
	итого:	935	31,71	25,53	125,04	937,6	0,666	36,6	3,23	25,1	179,7	500	118,5	6,31

№ 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
СУББОТА														
ОБЕД														
№102г. Москва 2017г	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	3,2	48,9	159,7	0,2	0	0,53	13,3	29,8	200	22,3	0,1
№52 г. Москва 2017	салат из свёклы отварной	100	1,41	6	8,26	92,8	0,017	0	2,7	6,65	35,46	40,63	20,7	1,32
№260г. Москва 2017	гуляш	100	10,64	28,19	2,9	309	0,28	0	2,6	0	37,3	94,1	19,5	1,3
№203 г. Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0,92	20	128,62	22,39	2,21
№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	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
	итого:	910	31,48	45,5	146,5	1032	0,683	0	7,73	20,9	155,66	555,35	110,69	7,21
	Всего за неделю:		200,6	201,57	801,72	5898,7	3,786	53,64	159,37	199,89	1146,28	3404,22	783,14	46,67
	Всего за период:		386,18	385,94	1589,32	11524,61	7,545	153,87	399,91	382,97	2183,99	6183,77	1657,6	90,334
	Среднее значение за период:		32,2	32,2	132,4	960,4	0,6	12,8	33,3	31,9	182,0	515,3	138,1	7,5

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова