

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 21



ПОДПИСЬ

Р.Н. Мухометшин

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



ПОДПИСЬ

20 22 г.

/С.Н. Болдырев/

**двухнедельное меню обедов, обучающихся в
общеобразовательных школах
7-11 лет
(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.		В1	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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0	46,2	10,26	10	8,8	4,8	0,3
№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	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	27,54	28,54	98	788,8	0,539	16,3	49,01	35,72	190	329,34	86,32	5,36

№ 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														
№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)	60	0,6	0,1	2,2	14,4	0,04	0	0,4	2,4	8,4	15,6	12	0,5
№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	150	3,64	4,3	36,67	200	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	19	0,51
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	33,54	31,39	118,86	897,3	0,651	0,08	4,91	12,01	136,38	537,4	130,56	7,49

№ 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														
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	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	0	1,6	3,99	21,27	24,38	12,41	0,79
№ 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
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
итого:		830	28,16	35,8	128,89	930,83	0,617	16,31	6,41	28,31	164,21	474,59	217,13	9,03

№ 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														
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)	60	0,4	0	1,1	6,6	0,01	0	0,06	3	10,2	18	8,4	0,3
№234 г. Москва 2017г	биточек рыбный	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	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
итого:		820	28,12	16,56	136,16	723,74	0,571	16,44	4,78	53,03	178,5	513,64	123,55	4,37

№ 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
	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	60	0,74	0,06	6,9	49,02	0,03	0	8,04	2,02	15,45	31,6	21,6	0,4
№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	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	0,69
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	820	27,89	20,82	115,6	874,26	0,387	65	11,81	5,65	165,18	284,47	89,73	5,284
	всего за неделю:		145,25	133,11	597,51	4214,93	2,765	114,13	76,92	134,72	834,27	2139,44	647,29	31,534

№ 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														
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	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	0	1,6	3,99	21,27	24,38	12,41	0,79
№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
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	30,03	35,72	137,37	909,18	0,617	20	4,5	35,49	150,4	514,97	103,58	5,62

№ 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														
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	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0	0	46,2	10,26	10	8,8	4,8	0,3
№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	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	27,31	19,05	83,4	800,24	0,497	0,3	47,78	57,72	215,78	500,44	109,95	7,51

№ 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														
№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)	60	0,4	0	1,1	6,6	0,01	0	0,06	3	10,2	18	8,4	0,3
№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	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0,6	0	14,82	203,9	135,8	4,56
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	36,28	26,17	130,87	895,25	0,599	0,28	2,33	16,9	139,18	699,3	233,16	11,18

№ 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														
№157г. Москва 2004	солянка "ломашняя"	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	60	0,74	0,06	6,9	49,02	0,03	0	8,04	2,02	15,45	31,6	21,6	0,4
№234 г. Москва 2017г	биточек рыбный	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	0,15	0	0,18	18,16	36,98	92,14	27,75	1,01
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	820	28,76	19,72	103,01	798,76	0,451	16,46	12,33	41,15	197,95	396,54	124,27	5,17

№ 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
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)	60	0,6	0,1	2,2	14,4	0,04	0	0,4	2,4	8,4	15,6	12	0,5
№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	150	3,64	4,3	36,67	200	0,024	0	0,27	0	2,42	60,6	19	0,51
№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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	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
	итого:	845	28,32	24,26	113,45	859,6	0,341	36,6	2,74	6,03	164,6	452,64	96,06	5,4
	Всего за неделю:		150,7	124,92	568,1	4263,03	2,505	73,64	69,68	157,29	867,91	2563,89	667,02	34,88
	Всего за период:		295,95	258,03	1165,61	8477,96	5,27	187,77	146,6	292,01	1702,18	4703,33	1314,31	66,414
	Среднее значение за период:		29,6	25,8	116,6	847,8	0,5	18,8	14,7	29,2	170,2	470,3	131,4	6,6

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова