

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

ИП Болдырев С.Н.

Директор образовательного учреждения № 24



« 11 » 01 2021 г.

[Handwritten signature]



« 11 » 01 2021 г.

[Handwritten signature]

**примерное двухнедельное меню бесплатного горячего
питания в зимне-весенний период
обучающихся, получающих начальное общее образование
(завтраки)
(1-4 класс)**

пептуры	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														
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
г. № 243	сосиска отварная	90	9,9	21,5	0,36	234,54	0,17	0	0,36	0	31,5	143,1	18	1,62
г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	510	19,69	28,54	83,98	671,54	0,33	0	2,29	3,4	100,07	245,41	74,2	4,85

пептуры	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														
	овощи в нарезке (морковь свежая)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	0	0,12	1,5	8,1	16,5	11,4	0,21
г. № 234	котлета рыбная	90	6,88	5,6	9,61	116,36	0,04	14,8	2,58	0,34	44,12	99,55	22,32	0,78
г. № 312	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
г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	510	13,26	11,29	63,82	409,93	0,28	14,83	3,52	20	111,7	237,39	85,19	3,46

№ 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													
сб.2017г. № 14	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	40	0,1	0	2,4	3	0	0,0
сб.2017г. № 15	сыр	10	2,63	2,66	0	34,46	0,02	0	0,04	2	4	12,4	4,2	0,1
сб.2017г. № 174	каша вязкая молочная из риса	220	6	10,85	52,93	333,37	0,06	54,8	0,23	0,96	130,97	157,44	36,46	0,6
сб.2017г. № 377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,3
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,46	0,05	0	0,51	0	6,6	25,5	9,9	0,6
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,1
	итого:	500	11,51	22,04	93,31	624,12	0,18	94,8	1,31	5,79	168,67	250,14	67,06	2,9

№ 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													
	овощи в нарезке (морковь свежая)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	0	0,12	1,5	8,1	16,5	11,4	0,2
сб.2017г. № 269	биточек особый	90	8,18	11	9,36	169,16	0,3	23,38	1,81	0,13	9,33	87,82	25,3	1,74
сб.2017г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
сб.2017г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	510	17,82	18,04	92,11	602,08	0,47	23,38	3,83	2,36	72,5	191,33	85,1	4,67

пептуры	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													
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
7г. № 289	рагу из птицы	250	15,3	10,3	22,5	243,9	0,2	0	0,8	5,6	74,6	322,9	27,9	1,3
7г. № 378	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	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	520	20,22	12,52	58,04	425,72	0,32	10	1,47	9,6	226,1	457,4	73,42	3,4
	Всего за неделю:		82,5	92,43	391,26	2733,39								
	Среднее значение за неделю:		16,5	18,5	78,3	546,7								

№ 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	Мg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
сб.2017г. № 14	масло крестьянское сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	40	0,1	0	2,4	3	0	0,02
сб.2017г. № 15	сыр "голландский"	10	2,32	2,95	0	35,83	0,02	0	0,04	2	4	12,4	4,2	0,14
сб.2017г. № 175	каша вязкая молочная из риса и пшена	220	6,08	11,18	43,46	298,78	0,1	54,8	0,18	0,96	133,68	156,72	37,22	0,84
сб.2017г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,46	0,05	0	0,51	0	6,6	25,5	9,9	0,6
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,05	0	0,42	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого:	500	12,84	22,66	83,64	589,86	0,22	94,83	1,25	2,96	168,28	247,82	66,82	3,05

№ 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	Мg	Fe
ВТОРНИК														
	овоши в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 280	фрикадельки в соусе	105	6,98	16,77	10,61	221,29	0,18	16,31	0,45	0,81	23,79	71,84	14,85	4,99
сб.2017г. № 302	греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,77	0,21	0	0,27	0	14,82	203,9	135,83	4,56
сб.2017г. № 349	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131,45	0,02	0	0,51	0,73	32,48	23,44	17,46	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	525	19,64	23,82	100,89	696,5	0,49	16,31	1,9	4,21	95,99	340,88	198,26	11,93

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	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	0,2	10	16	11	9	2,2
7г. № 282	оладьи из печени	90	14,88	19,5	6,14	259,58	0,21	71,4	5,22	47,63	12,01	136,51	9,22	7,01
7г. № 312	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
7г. № 377	чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5	0	0	0,01	2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	552	21,33	25,56	68,28	591,08	0,46	71,4	6,25	78,62	90,59	270,45	70,69	11,76

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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	овощи в нарезке (морковь свежая)	30	0,39	0,03	2,07	10,11	0,02	0	0,12	1,5	8,1	16,5	11,4	0,21
7г. № 279	тефтели 2-й вариант	110	7,46	8,29	9,44	142,21	0,05	33	0,45	0,41	23,65	83,14	16,5	0,68
7г. № 304	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,3	0	0,61	0	1,37	60,9	16,34	0,53
7г. № 342	компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,2	114,8	0,02	0	2,61	0,2	22	8	0,8	0,2
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	530	14,68	14,61	93,09	562,57	0,46	33	4,43	2,11	66,52	194,94	67,36	2,8

№ 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													
	овощи в нарезке (свекла отварная)	30	0,54	0,03	2,94	14,19	0,01	0	0,03	2,67	13,5	15,3	7,8	0,51
сб.2017г. № 294	котлета рубленая из птицы	90	8,48	10,35	10,61	169,51	0,08	40,48	1,42	0,45	40,07	49,09	12,58	0,94
сб.2017г. № 202	макаронные изделия отварные	150	5,73	6,08	31,98	205,56	0,06	0	0,75	0	11,19	37,17	8,62	0,85
сб.2017г. № 376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,64	0,03	0	0,34	0	4,4	17	6,6	0,4
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04	0	0,3	0	7	9,4	15,72	0,78
	итого:	510	17,68	17,32	77,23	535,52	0,22	40,51	2,84	3,12	87,26	130,76	52,72	3,76
	Всего за неделю:		86,17	103,97	423,13	2975,53								
	Среднее значение за неделю:		17,2	20,8	84,6	595,1								
	Всего за период:		168,67	196,4	814,4	5708,9								
	Среднее значение за период:		16,9	19,6	81,4	570,89								

Исполнитель: главный технолог Ж.Э. Филиппова