

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 24

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



20 23 г. Изра / Н. Г. Акуева /  
дата подпись



20 23 г. \_\_\_\_\_ /С.Н. Болдырев/  
дата подпись

**двухнедельное меню горячего питания, обучающихся в  
общеобразовательных школах  
12 лет и старше  
(5-11 класс)**

№ 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>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
	<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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	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	0,7
	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
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>21,4</b>	<b>31,63</b>	<b>87,29</b>	<b>723,2</b>	<b>0,328</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,73</b>	<b>91,48</b>	<b>271,64</b>	<b>60</b>	<b>4,5</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>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№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	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
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,78</b>	<b>13,94</b>	<b>70,56</b>	<b>483,98</b>	<b>0,282</b>	<b>16,44</b>	<b>24,36</b>	<b>22,19</b>	<b>115,49</b>	<b>268,57</b>	<b>71,7</b>	<b>3,35</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>СРЕДА</b>											
<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>														
№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
	<b>итого:</b>	<b>457</b>	<b>16,81</b>	<b>30,38</b>	<b>69,84</b>	<b>621,7</b>	<b>0,458</b>	<b>0</b>	<b>3,33</b>	<b>4,11</b>	<b>38,07</b>	<b>243,93</b>	<b>59,68</b>	<b>3,34</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>ЧЕТВЕРГ</b>											
<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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	180	10,2	8,9	54	222,36	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№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
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>22,8</b>	<b>20,89</b>	<b>112,92</b>	<b>614,93</b>	<b>0,518</b>	<b>25,97</b>	<b>4,63</b>	<b>0,87</b>	<b>75,44</b>	<b>295,21</b>	<b>96,26</b>	<b>6,51</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>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>													
№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	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21
№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
	<b>итого:</b>	<b>525</b>	<b>13,56</b>	<b>22,95</b>	<b>66,63</b>	<b>530,44</b>	<b>0,278</b>	<b>29,3</b>	<b>21,99</b>	<b>22,63</b>	<b>90,26</b>	<b>233,27</b>	<b>61,75</b>	<b>7,48</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>СУББОТА</b>													
	<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>													
№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
	<b>итого:</b>	<b>457</b>	<b>16,81</b>	<b>30,38</b>	<b>69,84</b>	<b>621,7</b>	<b>0,458</b>	<b>0</b>	<b>3,33</b>	<b>4,11</b>	<b>38,07</b>	<b>243,93</b>	<b>59,68</b>	<b>3,34</b>
	<b>Всего за неделю:</b>		<b>110,16</b>	<b>150,17</b>	<b>477,08</b>	<b>3595,95</b>	<b>2,32</b>	<b>71,71</b>	<b>59,94</b>	<b>54,64</b>	<b>448,81</b>	<b>1556,55</b>	<b>409,07</b>	<b>28,52</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>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02
№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
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,81</b>	<b>31,56</b>	<b>70,29</b>	<b>650,4</b>	<b>0,308</b>	<b>0</b>	<b>1,79</b>	<b>0,03</b>	<b>70,1</b>	<b>251</b>	<b>43,94</b>	<b>4,08</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>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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	180	10,2	8,9	54	222,36	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88
№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
	<b>итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,66</b>	<b>25,5</b>	<b>113,13</b>	<b>659,96</b>	<b>0,408</b>	<b>16,22</b>	<b>4,69</b>	<b>1,65</b>	<b>86,7</b>	<b>283,15</b>	<b>85,48</b>	<b>5,46</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>													
	<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>													
№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
№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
	<b>итого:</b>	<b>527</b>	<b>14,7</b>	<b>18,29</b>	<b>64,92</b>	<b>485,9</b>	<b>0,348</b>	<b>16,2</b>	<b>23,27</b>	<b>25,32</b>	<b>91,63</b>	<b>189,07</b>	<b>63,61</b>	<b>3,95</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>													
	<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>													
№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
№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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0,28	0	7	31,6	9,4	0,78
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>21,14</b>	<b>91,28</b>	<b>676,5</b>	<b>0,39</b>	<b>0,1</b>	<b>4,04</b>	<b>2,88</b>	<b>70,24</b>	<b>214,8</b>	<b>54,82</b>	<b>3,48</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>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</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 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
№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
	<b>итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,21</b>	<b>17,21</b>	<b>79,93</b>	<b>576,74</b>	<b>0,258</b>	<b>44,98</b>	<b>2,98</b>	<b>0,53</b>	<b>80,02</b>	<b>146,54</b>	<b>37,92</b>	<b>3,344</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>СУББОТА</b>														
<b>ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ</b>														
№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
№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
№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
	<b>итого:</b>	<b>527</b>	<b>23,81</b>	<b>37,51</b>	<b>88,62</b>	<b>675,16</b>	<b>0,478</b>	<b>0</b>	<b>4,73</b>	<b>2,83</b>	<b>84,1</b>	<b>272,7</b>	<b>72,6</b>	<b>5,54</b>
	<b>Всего за неделю:</b>		<b>117,29</b>	<b>151,21</b>	<b>508,17</b>	<b>3724,66</b>	<b>2,19</b>	<b>77,50</b>	<b>41,50</b>	<b>33,24</b>	<b>482,79</b>	<b>1357,26</b>	<b>358,37</b>	<b>25,85</b>
	<b>Всего за период:</b>		<b>227,45</b>	<b>301,38</b>	<b>985,25</b>	<b>7320,61</b>	<b>4,51</b>	<b>149,21</b>	<b>101,44</b>	<b>87,88</b>	<b>931,60</b>	<b>2913,81</b>	<b>767,44</b>	<b>54,37</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>19,0</b>	<b>25,1</b>	<b>82,1</b>	<b>610,1</b>	<b>0,4</b>	<b>12,4</b>	<b>8,5</b>	<b>7,3</b>	<b>77,6</b>	<b>242,8</b>	<b>64,0</b>	<b>4,5</b>

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова