

СОГЛАСОВАНО:

Директор образовательного учреждения № 38



Васильев С.Н. Васильева

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



С.Н. Болдырев /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 ₁	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№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 обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итога:	700	26,89	35,13	93,59	803,1	0,416	60	2,37	3,33	333,81	461,53	90,93	4,92

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№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 обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоگو:	700	24,83	19,5	79,24	593,94	0,34	56,44	3,68	21,16	351,6	440,4	98,85	3,74

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	СРЕДА													
	ЗАВТРАК													
№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
	итого:	717	23,6	38,73	83,12	777,94	0,538	40	49,53	16,97	288,07	432,73	92,48	3,84

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№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
	итого:	700	27,86	24,6	110,3	773,72	0,686	65,97	3,75	3,47	312,16	565,31	226,26	8,78

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
	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
	итоги:	755	20,03	28,45	77,85	651,8	0,328	69,3	1,23	26,94	349,87	419,9	99,8	8,5
	всего за неделю:		123,21	146,41	444,1	3600,5	2,308	291,71	60,56	71,87	1635,51	2319,87	608,32	29,78

№ рецептуры	наименование блюда (с указанием количества использованных основных ингредиентов)	масса порции (г)	белки			жиры			углеводы			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минеральные вещества			
			(г)			(г)			(г)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы	В1	В2	В6		В12	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
	ПЯТНИЦА																			
	ЗАВТРАК																			
	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						
	итого:	755	20,03	28,45	77,85	651,8	0,328	69,3	1,23	26,94	349,87	419,9	99,8	8,5						
	всего за неделю:		123,21	146,41	444,1	3600,5	2,308	291,71	60,56	71,87	1635,51	2319,87	608,32	29,78						

№ 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
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК													
	ЗАВТРАК													
№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
	ИТОГО:	715	25,28	24,5	105,89	728,63	0,253	115,8	0,83	7,16	497,48	450,62	85,72	2,57

№ 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
	ВТОРНИК													
	ЗАВТРАК													
№ 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
	ИТОГО:	700	25,06	29,09	107,17	801,35	0,558	56,22	3,67	4,25	319,92	537,45	210,78	7,34

№ 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													
	ЗАВТРАК													
	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
	ИТОГО:	797	20,49	24,13	80,06	625,46	0,418	56,2	2,65	34,29	340,24	356,1	95,06	6,15

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРГ													
	ЗАВТРАК													
№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
№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
	ИТОГО:	700	24,04	26,8	96,69	773,9	0,472	40	3,61	5,48	298,16	439,76	98,36	3,86

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№294 г.Москва 2017г	котлета рубленная 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 обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итоگو:	700	24,8	20,67	87,81	662,74	0,339	104,98	3,02	3,13	320,85	327,13	65,55	3,484
	Всего за неделю:		119,67	125,19	477,62	3592,08	2,04	373,2	13,78	54,31	1776,65	2111,06	555,47	23,404
	Всего за период:		242,88	271,6	921,72	7192,58	4,348	664,91	74,34	126,18	3412,16	4430,93	1163,79	53,184
	Среднее значение за период:		24,3	27,2	92,2	719,3	0,4	66,5	7,4	12,6	341,2	443,1	116,4	5,3

исполнитель: гл. технолог: Ж.Э. Филиппова

№ рецептуры	приём пищи, наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			(гр)				(мг)				(мг)			
			белки	жиры	углевод.		В1	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	ПЯТНИЦА													
	ЗАВТРАК													
№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 обогащённое витаминами и йодом	200	6	6,4	9,4	120	0,08	40	0	2,6	240	180	28	0,2
	итого:	700	24,8	20,67	87,81	662,74	0,339	104,98	3,02	3,13	320,85	327,13	65,55	3,484
	Всего за неделю:		119,67	125,19	477,62	3592,08	2,04	373,2	13,78	54,31	1776,65	2111,06	555,47	23,404
	Всего за период:		242,88	271,6	921,72	7192,58	4,348	664,91	74,34	126,18	3412,16	4430,93	1163,79	53,184
	Среднее значение за период:		24,3	27,2	92,2	719,3	0,4	66,5	7,4	12,6	341,2	443,1	116,4	5,3