

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 1

20 1



2022

Для обучающихся с пищевой аллергией (безмолочная диета, с исключением из рациона молока и кисломолочной продукции: сливки, сыр, сливочное масло, творог, кефир, сметана, простокваша, ряженка, йогурт, пахта, стуженое молоко, айран, варенец) льготной категории 1-4 классов

Двухнедельное меню основного (горячего) питания (обед)

на зимний период

стоимостью 140 руб.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	У	Se				
1 неделя																							
1 день																							
Обед																							
1	Салат из соевых помидор																						
2	Суп картофельный с горохом (масло раст)	37 (13)	60	0,558	2,880	2,332	37	0,01	0,01	8,19	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	22,29	8,55	0,46	138,22	0,86	1,2		
3	Котлеты, биточки, шницелли рубленые из говядины с луком	139 (21)	200	3,757	3,144	13,579	98	0,20	0,07	9,45	0,02	0,00	0,00	0,00	28,18	70,87	28,43	1,66	379,57	51,51	3,2		
4	Рагу из овощей	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	45,09	178,55	29,02	2,88	255,14	42,19	2,6		
5	Напиток из клубники св/м	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,11	0,08	28,82	0,00	0,00	0,00	0,00	35,11	70,73	32,00	1,11	487,26	24,11	2,5		
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(25)	200	0,254	0,132	19,974	82	0,01	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,60	9,20	7,20	0,54	39,51	0,35	0,14		
Итого за обед:		(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00		
Итого за день:			760	20,733	26,349	83,569	654	0,62	0,30	71,35	0,02	0,00	0,00	180,63	447,64	133,99	8,15	1413,6	119,03	9,84	9,84		
2 день																							
Обед																							
1	Перец сладкий порциями	(12)	40	0,439	0,038	1,874	10	0,03	0,04	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	6,40	2,80	0,20	65,20	1,20	0,04		
2	Рассольник пенningрадский с перловой крупой (масло раст)	132 (21)	200	1,453	3,035	11,783	80	0,09	0,05	13,47	0,02	0,00	0,00	0,00	18,29	58,43	21,04	0,81	388,52	51,49	2,70		
3	Оладьи из горбуши	(0)	100	15,473	13,921	8,631	222	0,19	0,16	2,53	25,63	9,65	36,85	200,93	31,01	0,97	336,68	150,79	42,80	42,80	2,70		
4	Рис прилушенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,469	34,710	200	0,22	0,03	1,13	0,00	0,00	0,00	15,56	88,07	29,66	0,69	77,43	81,27	4,70	4,70		
5	Сок фруктовый , яблочный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед:			750	23,032	23,228	101,514	708	0,83	0,31	119,12	25,65	9,65	155,91	465,83	139,32	4,77	981,83	284,75	55,24	55,24	4,70		

Итого за День:					23,032	23,228	101,614	708	0,83	0,31	119,12	25,65	9,65	155,91	465,83	139,32	4,77	981,83	284,75	55
3 День																				
Обед																				
1	Икра свекольная																			
2	Щи из свежей капусты с картофелем (м.р)																			
3	Гуляш из куринной грудки ** (охл)с черносливом 50/50																			
4	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)																			
5	Напиток из сухофруктов сахар																			
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)																			
7	Рулет с маком (масло растительное)																			
8	Зелень укропа, петрушки свежая (для первого блюда)																			
Итого за обед:																				
Итого за День:																				
4 День																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 60/15																			
2	Суп из овощей с помидорами, перце (масло раст.)																			
3	Зелень укропа, петрушки свежая																			
4	Плов из говядины 50/150 (соль)																			
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Виташка" сахар																			
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)																			
7	Хлебужен школьный (из пшеничной муки)																			
Итого за обед:																				
Итого за День:																				
5 День																				
Обед																				
1	Огуцы соленые порциями																			
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (масло раст.)																			
3	Картофель отварной * (масло растительное)																			
4	Печень тушенная в соусе 50/50																			

5	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,06	200,00	0,00	0,00	12,36	3,40	3,40	0,64	10,00	0,20		
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00		
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ м.р. вода	(14)	60	4,124	8,936	35,039	237	0,05	0,04	0,04	0,06	0,95	13,19	50,23	7,71	0,71	62,29	13,68		
	Итого за обед:		800	21,350	24,910	111,183	754	0,70	1,86	274,29	5837,3	4	164,87	532,07	117,40	10,62	1644,3	258,65		
	Итого за день:			21,350	24,910	111,183	754	0,70	1,86	274,29	5837,3	4	164,87	532,07	117,40	10,62	1644,3	258,65		
	Итого за неделю:			111,392	124,141	498,502	3557	3,29	3,00	580,80	5863,1	7	957,65	2440,27	767,58	40,46	6407,6	1064,1	150	
	2 неделя																			
	1 День																			
	Обед																			
1	Салат из соленых огурцов	37 (13)	70	0,508	3,360	1,745	39	0,02	0,01	3,88	0,00	0,00	16,30	19,77	9,41	0,42	98,32	1,00		
2	Суп картофельный с пшеном (масло растительное)	138 (21)	200	1,504	1,547	11,877	67	0,10	0,05	13,27	8,15	0,02	16,82	54,82	21,64	0,81	380,69	51,13		
3	Котлета "Детская"	(25)	100	12,642	15,748	5,519	214	0,09	0,20	1,28	9,91	0,44	52,82	206,96	28,48	3,09	271,30	168,74		
4	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,854	4,440	33,581	194	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,12	93,67	27,55	0,89	117,36	102,17		
5	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97		
6	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00		
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00		
8	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60		
	Итого за обед:		810	22,959	26,559	103,840	746	0,61	0,35	44,15	18,06	0,46	233,16	511,25	150,94	7,63	1078,5	341,62	14,8	
	Итого за день:			22,959	26,559	103,840	746	0,61	0,35	44,15	18,06	0,46	233,16	511,25	150,94	7,63	1078,5	341,62	14,8	
	2 День																			
	Обед																			
1	Салат "Октябрьский" с маслом растительным *	4шт (25)	60	0,490	5,688	3,347	67	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	16,39	22,17	10,69	0,44	96,53	26,64	1,9	
2	Суп из овощей с помидорами, перцем(масло раст.)	132 (12)	200	1,196	3,037	6,972	60	0,07	0,05	35,00	0,02	0,00	21,92	38,30	16,33	0,71	309,29	50,85	1,2	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07		
4	Лезымени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,024	13,494	26,556	278	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,21	2,08	0,61	0,08	0,25	109,40	0,00	
5	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,89	3,27	2,07	0,17	14,03	0,00		
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00		
7	Ватрушка с вишней и брусникой м/р	695 (12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за обед:		0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за день:		673	21,282	29,371	90,969	713	0,26	0,10	44,75	0,02	0,00	108,10	164,61	60,61	2,95	544,15	186,96	3,33	
	Итого за День:			14,466	24,714	70,959	564	0,26	0,10	44,75	0,02	0,00	108,10	164,61	60,61	2,95	544,15	186,96	3,33	

3 День

Обед

1	Салат "Зимний" с маслом растительным	кг (25)	60	0,913	8,781	4,138	99	0,04	0,03	5,92	0,01	0,05	15,49	30,82	10,92	0,47	153,78	51,02
2	Щи из свежей капусты с картофелем (м.р)	124 (21)	200	1,161	3,121	6,248	58	0,05	0,04	24,43	0,02	0,00	30,91	36,99	16,83	0,64	294,87	51,01
3	Говядина в кисло-сладком соусе 50/50	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	0,14	4,60	0,00	0,00	22,05	186,63	29,20	2,98	358,26	86,19
4	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,30	0,14	0,00	0,00	0,00	22,13	208,17	139,01	4,71	263,39	91,80
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00
6	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60
7	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00
Итого за обед:			780	24,979	33,158	86,077	743	0,66	0,40	35,06	0,03	0,05	183,44	584,56	233,97	11,26	1208,0	286,62
Итого за день:				24,979	33,158	86,077	743	0,66	0,40	35,06	0,03	0,05	183,44	584,56	233,97	11,26	1208,0	286,62

4 День

Обед

1	Орбцы соленые порционные	Т/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем (м.р)	110 (21)	200	1,135	2,974	8,934	67	0,04	0,04	16,02	0,02	0,00	32,06	40,12	19,15	0,92	284,39	63,96
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	7,68	46,24	5,61	0,69	78,38	60,84
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02
5	Котлеты Домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,17	0,10	0,23	0,02	0,02	13,54	135,18	19,88	1,92	205,31	56,54
6	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,18	0,11	30,00	0,00	0,00	19,42	87,99	34,76	1,38	852,11	55,67
7	Напиток из курати с витаминной смесью "Витолка"	(25)	200	0,367	0,051	22,786	93	0,00	0,02	5,77	0,03	0,00	18,07	30,32	14,17	0,50	219,45	0,00
8	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00
Итого за обед:			736	18,912	26,617	77,889	627	0,59	0,34	64,02	0,05	0,02	145,59	441,58	125,87	7,06	1785,1	237,03
Итого за день:				18,912	26,617	77,889	627	0,59	0,34	64,02	0,05	0,02	145,59	441,58	125,87	7,06	1785,1	237,03

5 День

Обед

1	Винегрет овощной с капустой квашеной	71 (21)	80	0,999	7,630	5,410	94	0,04	0,03	13,36	0,00	0,00	27,94	34,76	15,33	0,65	299,09	51,80
2	Суп с картофелем и свежими томатами(масло растительное)	(25)	200	0,916	2,951	7,399	60	0,07	0,04	11,79	0,02	0,00	13,46	36,43	15,89	0,60	299,56	43,01
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02
4	Улпш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В (масло растительное)	(0)	125	13,163	6,101	12,746	159	0,10	0,01	7,13	0,04	0,00	20,46	133,33	21,44	1,84	404,53	6,12
5	Рис припущенный с овощами (масло растительное)	(25)	150	3,066	5,489	34,710	200	0,22	0,03	1,13	0,00	0,00	15,56	88,07	29,66	0,69	77,43	81,27

6	Напиток из вишни свежемороженой *	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	3,75	0,00	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39	64,00	0,50
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00
8	Булочка "Веснушка" м.р.	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,04	0,02	0,01	0,04	0,02	10,80	37,09	6,92	0,55	62,41	15,53	
	Итого за обед:		836	22,522	25,136	110,791	759	0,56	0,15	38,16	0,10	0,02	124,06	386,11	110,85	5,48	1207,38	198,27	
	Итого за день:			22,522	25,136	110,791	759	0,56	0,15	38,16	0,10	0,02	124,06	386,11	110,85	5,48	1207,38	198,27	
	Итого за неделю:		103,838	136,185	449,557	3439	2,68	1,34	216,14	18,27	0,56	794,35	2088,11	682,23	34,38	5823,28	1250,49		
	Среднее значение за период:		21,52	26,03	94,81	700	0,60	0,43	79,69	588,14	1,12	175,20	452,84	144,99	7,48	1223,09	231,47		
	Всего: 6996 : 10 = 700 ккал																		
	Всего: 235,230 : 10 = 23,523 грамм белка																		
	Всего: 260,326 : 10 = 26,033 грамм жира																		
	Всего: 948,059 : 10 = 94,806 грамм углеводов																		
	Всего: 5,97 : 10 = 0,60 мг витамина В1																		
	Всего: 4,34 : 10 = 0,43 мг витамина В2																		
	Всего: 796,94 : 10 = 79,69 мг витамина С																		
	Всего: 5881,44 : 10 = 588,14 мг витамина А																		
	Всего: 11,23 : 10 = 1,12 мг витамина D																		
	Всего: 1751,99 : 10 = 175,20 мг кальция																		
	Всего: 4528,38 : 10 = 452,84 мг фосфора																		
	Всего: 1449,92 : 10 = 144,99 мг магния																		
	Всего: 74,84 : 10 = 7,48 мг железа																		
	Всего: 12230,90 : 10 = 1223,09 мг калия																		
	Всего: 2,31 : 10 = 0,231 мг йода																		
	Всего: 0,224 : 10 = 0,022 мг селена																		
	Всего: 1,66 : 10 = 0,1667 мг фтора																		

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
25 - Технико-технологическая карта №