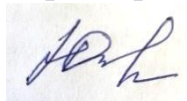


СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения



О.Е. Южакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Школьное питание»



С.Б. Ефанова

**Двухнедельное меню горячего бесплатного питания
для возрастной категории 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов
Льготное питание**

Разработано в соответствии с требованиями

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Экспертное заключение № 05-058/169 от 08.06.2022

ФГБУЗ ЦГиЭ №31 ФМБА России

1 неделя

1 день Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
311 *	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	14	13	13	223	0,05	0,11	47	1,07	1,5	24	104	15	0,6
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	9	8	11	157	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4	4	31	176	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	505	27,76	25,67	67,71	610,1	0,23	0,22	135	2,51	13,44	230	255,5	46,9	2,52

2 день

Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
365 *	Пудинг творожный с топпингом	180	14,4	14,9	45,6	374,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
629 **	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого	515	16,56	15,47	85,41	544,5	0,234	0,262	123,3	1,18	10,6	195,6	212,5	62,2	3,75

3 день Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
114* 334 *	Фрикадель паровая мясная с макаронными изделиями отварными	200	12,65	16,55	39,15	356,15	0,17	0,20	75	0,15	7,45	214,3	157,3	26,3	0,6
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
Мол. зав	Йогурт фруктово- молочный	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
	Итого	545	18,15	20,07	84,75	592,45	0,54	0,472	180	0,93	11,3	256,2	239,6	54,8	1,98

4 день Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
311*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	15,5	17,5	30,7	330,3	0,14	0,11	50	2,2	2	26,7	108	25	1,3
ТТК №56	Детский бургер	100	8,5	8,4	25,5	211,6	0,06	0,1	52	0,44	0,1	114	113	9,6	0,34
629*	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Итого:	520	24,3	25,9	71,4	603,9	0,2	0,21	102	2,64	6,9	148,7	231	39,6	2,44

5 день
Завтрак

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,35	11,5	27,2	230,6	0,15	0,12	57	2,2	2	66,7	158	20	0,3
Молоч. завод	Творожок	100	6,2	4,0	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	520	15,4	15,9	72,1	480,2	0,234	0,212	112	2,98	10,75	204,05	205,3	40,5	1,48

2 неделя
6 день

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
311 *	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	155	11,3	13	18,5	193,0	0,04	0,11	48	2,2	0,5	26,7	88	19	0,4
3*	Бутерброд с сыром на батоне	50	6,1	3,4	12,3	104,9	0,03	0,06	52	0,44	0,14	84	33	9,6	0,44
693 *	Какао на молоке	200	4,2	4,0	30,6	175,9	0,12	0	36	1	11,5	122	102	10,8	0,18
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого:	505	25,16	25,57	73,71	580,5	0,22	0,22	136	3,64	12,44	232,7	239,5	50,9	2,32

7 день

№ Рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- -ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
365*	Суфле творожное с топпингом	180	14,4	13,9	45,6	365,1	0,16	0,2	123,3	0,5	5,5	180	170	40,5	1,17
Хлебозавод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628 **	Чай с сахаром, лимоном	215	0,3	0	15,2	62,0	0	0	0	0	4,8	8	10	5	0,8
	Фрукт	100	0,26	0,17	13,81	55	0,03	0,05	0	0	0,3	0	16,5	11,5	1,3
	Итого:	515	16,9	14,9	87,3	551,1	0,234	0,262	123,3	1,18	10,6	195,6	212,5	62,2	3,75

8 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
ТТК № 48/302	Кнель мясная паровая с кашей гречневой молочной	200	11,1	11,48	35,3	288,9	0,03	0,066	52	0,44	1,14	114	113	8,6	0,44
Мол. зав	Йогурт	125	3,5	3,1	11,2	86,9	0,04	0,08	45	0,1	1,85	26,3	56,3	8,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
705 *	Отвар шиповника	200	0,4	0	23,6	96,0	0	0	60	0	2	8	10	5	0,8
	Итого	545	16,6	14,9	80,9	525,2	0,214	0,258	177	1,82	11,9	235,9	235,8	57,1	2,32

9 день Завтрак															
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
311*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	205	12,4	15,5	31,8	243,7	0,15	0,11	47	1,07	0,5	22	129	15	0,4
Молоч завод	Творожок	100	6,2	4	19,6	137,4	0,04	0,08	55	0,1	8,75	126,3	26,3	10,3	0,1
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
628*	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,5	58,8	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого:	525	20,45	19,92	76,7	493,3	0,261	0,202	102	1,85	9,25	159,35	176,3	35,5	1,58

10 день Завтрак															
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	В 2	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe
50/470	Котлета «Злоповье» с макаронными изделиями отварными	200	13,8	18,65	35,65	365,25	0,1	0,06	48	0	3,6	87,3	148	20	0,5
Хлебо завод	Батон	20	1,6	0,4	10,8	53,4	0,044	0,012	0	0,68	0	7,6	16	5,2	0,48
ТТК 25	Блинчики(оладьи) с топпингом	80	2,6	2,6	37,8	148,4	0,06	0,02	30	0,85	0	13,5	21,5	5,5	0
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90,0	0	0	0	0	0	3,45	5	5	0,6
	Итого	500	19,6	23,25	101,5	657,05	0,304	0,172	98	1,73	13,6	131,8	223,5	50,7	2,48