

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №40

И.В. Домбровская/  
2023г.

СОГЛАСОВАНО:

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

2023г.

\* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающегося 2 "А" класса МБОУ "СШ № 40" сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона: яйца, молока и молочных продуктов, рыбы, свинины, курицы, манной и пшеничной крупы, пшеницы, картофеля на зимне-весенний период 2023 г. стоимостью 152-00 руб. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мкг	F, мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Тыква, запеченная с фруктами, по-ижевски (масло растительное)	288 (21)	150	1,593	3,860	31,194	166	0,05	0,09	5,17	14,71	0,07	55,59	70,99	36,14	1,71	561,79	1,40	0,39	80,22
2	Каша пшенная рассыпчатая * (масло растительное)	463 (12)	150	5,316	5,266	33,670	203	0,18	0,02	0,00	0,00	0,00	25,15	120,34	42,70	1,46	102,19	124,30	2,57	16,26
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Мармелад	(12)	30	0,025	0,000	22,772	91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,30	0,60	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00
6	фрукты свежие (груша)	(12)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>			690	9,058	11,817	119,057	619	0,30	0,16	11,21	14,71	0,07	115,14	250,85	108,77	7,41	902,34	127,64	5,30	112,35
<b>Итого за день:</b>				9,058	11,817	119,057	619	0,30	0,16	11,21	14,71	0,07	115,14	250,85	108,77	7,41	902,34	127,64	5,30	112,35
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Брокколи, морковь в салатной заправке 30/20/10	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,56
2	Котлета из говядины с маслом растительным (без яйца и панировки)	(25)	90	13,485	15,916	12,090	246	0,08	0,10	0,00	0,00	0,00	37,84	171,81	27,13	2,76	228,96	14,87	2,60	45,33
3	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
4	Соус "Витаминный" (м/р)	(25)	20	0,213	0,314	2,231	13	0,00	0,01	0,41	0,01	0,00	3,64	6,25	3,19	0,12	41,18	6,44	0,15	1,41
5	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62

6	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
<b>Итого за завтрак:</b>			567	21,286	24,977	67,908	582	0,24	0,18	15,69	0,01	0,00	88,96	332,05	87,73	5,53	543,87	124,40	7,54	76,66
<b>Итого за день:</b>				21,286	24,977	67,908	582	0,24	0,18	15,69	0,01	0,00	88,96	332,05	87,73	5,53	543,87	124,40	7,54	76,66
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,490	8,797	8,599	144	0,05	0,08	11,54	0,05	0,00	36,89	97,89	22,21	1,52	305,80	57,21	1,87	35,02
2	Каша гречневая рассыпчатая * (масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
<b>Итого за завтрак:</b>			671	16,632	17,090	75,610	523	0,35	0,24	20,88	0,05	0,00	94,27	341,36	174,52	10,01	789,69	140,02	8,84	68,52
<b>Итого за день:</b>				16,632	17,090	75,610	523	0,35	0,24	20,88	0,05	0,00	94,27	341,36	174,52	10,01	789,69	140,02	8,84	68,52
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Сердце из говядины в соусе *60/60	406 (12)	120	13,109	8,873	5,443	154	0,27	0,60	2,32	11,97	0,00	16,88	192,44	24,64	4,37	252,80	82,95	20,96	51,63
3	Рис припущенный * масло растительное	512 (21)	150	2,919	4,112	33,798	184	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	10,98	70,06	23,27	0,51	43,74	79,48	8,06	24,90
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
<b>Итого за завтрак:</b>			650	18,447	15,407	70,556	495	0,53	0,68	73,36	11,97	0,00	58,27	319,42	74,84	8,82	703,61	166,15	31,57	91,68
<b>Итого за день:</b>				18,447	15,407	70,556	495	0,53	0,68	73,36	11,97	0,00	58,27	319,42	74,84	8,82	703,61	166,15	31,57	91,68
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлета из говядины с маслом растительным	(25)	90	13,485	15,916	12,090	246	0,08	0,10	0,00	0,00	0,00	37,84	171,81	27,13	2,76	228,96	14,87	2,60	45,33
2	Макаронные изделия отварные * (масло растительное)	516 (21)	150	4,449	4,229	31,233	181	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	19,46	81,49	23,97	0,77	97,41	89,91	1,19	12,43
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Фрукты свежие (апельсин) 1/4 шт.	(12)	60	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,06	0,26	8,98
<b>Итого за завтрак:</b>			570	20,406	23,240	71,882	578	0,23	0,16	37,53	0,00	0,00	91,20	312,64	77,54	5,25	557,68	117,26	6,55	72,45

	Итого за день:			20,406	23,240	71,882	578	0,23	0,16	37,53	0,00	0,00	91,20	312,64	77,54	5,25	557,68	117,26	6,55	72,45
	Итого за неделю:			85,830	92,531	405,012	2796	1,66	1,43	158,66	26,74	0,07	447,84	1556,32	523,39	37,02	3497,19	675,47	59,79	421,65
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	2,10
2	Плов из риса с отварным мясом 12 лет 50/150	2.10 а (32)	200	15,202	17,254	34,662	355	0,20	0,12	0,51	0,00	0,00	18,41	211,83	43,11	2,53	294,17	46,55	8,77	78,09
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
	<b>Итого за завтрак:</b>		470	17,249	19,635	55,672	468	0,27	0,16	60,55	0,00	0,00	31,22	256,65	60,14	4,04	395,43	48,34	11,03	85,49
	<b>Итого за день:</b>			17,249	19,635	55,672	468	0,27	0,16	60,55	0,00	0,00	31,22	256,65	60,14	4,04	395,43	48,34	11,03	85,49
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Рагу из овощей с отварным мясом ( с кабачком)	2.11 (32)	170	10,496	13,239	7,787	192	0,07	0,11	6,21	0,00	0,00	27,78	136,12	32,62	2,09	387,55	29,99	1,92	55,39
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
4	Мармелад	(12)	17	0,014	0,000	12,904	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,17	0,34	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		427	12,228	15,592	40,296	350	0,12	0,13	6,25	0,00	0,00	38,86	176,32	47,89	3,53	439,91	30,88	4,15	60,69
	<b>Итого за день:</b>			12,228	15,592	40,296	350	0,12	0,13	6,25	0,00	0,00	38,86	176,32	47,89	3,53	439,91	30,88	4,15	60,69
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком ( без яйца и панировки)	416 (12)	100	13,150	15,197	13,161	242	0,09	0,10	0,40	0,00	0,00	44,09	172,60	28,05	2,78	235,30	41,25	2,59	45,99
2	Каша перловая с овощами ( масло растительное)	(25)	150	3,766	5,423	29,430	182	0,05	0,03	0,45	0,00	0,00	29,63	146,45	20,21	0,93	90,72	105,56	17,64	7,43
3	Соус "Солнечный" * ( масло растительное)	(25)	30	0,200	0,954	1,394	15	0,00	0,00	0,14	0,03	0,00	2,97	4,59	2,35	0,07	12,49	10,90	0,39	3,86
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	135	0,456	0,051	12,648	53	0,04	0,03	13,50	0,00	0,00	21,60	14,85	12,15	2,97	375,30	2,38	0,35	9,50
	<b>Итого за завтрак:</b>		655	19,291	23,978	76,237	598	0,23	0,17	14,53	0,03	0,00	108,70	378,52	77,69	8,12	766,17	160,97	23,21	72,10
	<b>Итого за день:</b>			19,291	23,978	76,237	598	0,23	0,17	14,53	0,03	0,00	108,70	378,52	77,69	8,12	766,17	160,97	23,21	72,10
	<b>4 день</b>																			

Завтрак																				
1	Фрикадельки из говядины в томатном соусе 90/80 ( масло растительное)	469 (21)	170	11,485	18,832	15,791	279	0,07	0,09	2,05	0,02	0,00	42,95	137,67	24,21	2,13	283,16	104,45	4,74	49,07
2	Каша гречневая рассыпчатая * ( масло растительное)	508 (21)	150	6,932	5,568	34,405	215	0,21	0,11	0,00	0,00	0,00	19,48	181,11	120,94	4,09	218,61	80,78	4,60	16,14
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Фрукты свежие ( яблоко)	(12)	105	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,27	7,39
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>665</b>	<b>20,490</b>	<b>26,792</b>	<b>79,638</b>	<b>642</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>12,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>89,63</b>	<b>370,35</b>	<b>169,54</b>	<b>9,90</b>	<b>846,04</b>	<b>187,97</b>	<b>11,84</b>	<b>77,91</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>20,490</b>	<b>26,792</b>	<b>79,638</b>	<b>642</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>12,59</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>89,63</b>	<b>370,35</b>	<b>169,54</b>	<b>9,90</b>	<b>846,04</b>	<b>187,97</b>	<b>11,84</b>	<b>77,91</b>
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,7 5	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	144,53
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,688	4,757	30,287	183	0,09	0,05	19,10	10,39	0,05	31,77	90,79	32,84	1,21	254,04	98,27	0,78	18,66
3	Булочка ржаная	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие ( груша)	(12)	100	0,338	0,282	9,847	43	0,02	0,03	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,88	0,09	8,80
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>15,972</b>	<b>21,239</b>	<b>64,971</b>	<b>515</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>33,43</b>	<b>3070,1 4</b>	<b>0,05</b>	<b>84,03</b>	<b>336,42</b>	<b>78,17</b>	<b>8,91</b>	<b>660,61</b>	<b>200,86</b>	<b>28,44</b>	<b>177,30</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>15,972</b>	<b>21,239</b>	<b>64,971</b>	<b>515</b>	<b>0,31</b>	<b>1,19</b>	<b>33,43</b>	<b>3070,1 4</b>	<b>0,05</b>	<b>84,03</b>	<b>336,42</b>	<b>78,17</b>	<b>8,91</b>	<b>660,61</b>	<b>200,86</b>	<b>28,44</b>	<b>177,30</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>85,230</b>	<b>107,236</b>	<b>316,813</b>	<b>2573</b>	<b>1,31</b>	<b>1,89</b>	<b>127,36</b>	<b>3070,2 0</b>	<b>0,05</b>	<b>352,44</b>	<b>1518,26</b>	<b>433,43</b>	<b>34,50</b>	<b>3108,1 7</b>	<b>629,01</b>	<b>78,67</b>	<b>473,50</b>

Всего: 5369 : 10 = 537 ккал

Всего: 171,060 : 10 = 17,106 грамм белка

Всего: 199,767 : 10 = 19,977 грамм жира

Всего: 721,825 : 10 = 72,183 грамм углеводов

Всего: 2,97 : 10 = 0,30 мг витамина В1

Всего: 3,32 : 10 = 0,33 мг витамина В2

Всего: 286,02 : 10 = 28,60 мг витамина С

Всего: 3096,94 : 10 = 309,69 витамина А (рет.экв.)

Всего: 0,12 : 10 = 0,01 мкг витамина D

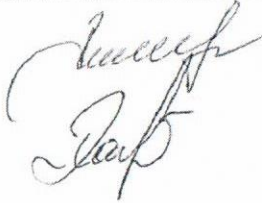
Всего: 800,28 : 10 = 80,03 мг кальция

Всего: 3074,57 : 10 = 307,46 мг фосфора

Всего: 956,82 : 10 = 95,68 мг магния
Всего: 71,53 : 10 = 7,15 мг железа
Всего: 6605,36 : 10 = 660,54 мг калия
Всего: 1304,48 : 10 = 130,45 мкг йода
Всего: 138,46 : 10 = 13,85 мкг селена
Всего: 895,15 : 10 = 89,52 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 32 - Приложение 5 к МР 2.4.0162-19

\* Меню требует согласования с врачом специалистом, законным представителем обучающегося.  
Выдача рациона питания должна осуществляться в соответствии с согласованным меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации ( п. 8.2.2.СанПиН 2.3./2.4.3590-20)