

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 40

И.В. Домбровская/

2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

" " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

2023 г.

* Индивидуальное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающегося 3 "В" класса МБОУ "СШ № 40" сопровождающиеся ограничениями в питании (пищевая аллергия) с исключением из рациона : молока и молочной продукции, яйца, рыбы 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	К, мг	Ј, мкг	Se, мкг	F, мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
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 пшенинная 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	Мармелад	(12)	35	0,030	0,000	26,567	106	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,35	0,70	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груша)	(12)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
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
Итого за завтрак:			685	9,028	11,789	121,867	630	0,30	0,16	10,71	14,71	0,07	113,44	249,30	107,67	7,20	886,84	127,55	5,29	111,47
Итого за день:				9,028	11,789	121,867	630	0,30	0,16	10,71	14,71	0,07	113,44	249,30	107,67	7,20	886,84	127,55	5,29	111,47
2 день																				
Завтрак																				
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	Грудки куриные отварные (охл)	(25)	90	19,186	2,345	0,000	98	0,07	0,00	0,91	0,03	0,00	22,71	159,61	19,26	1,35	348,45	99,66	22,45	127,86
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 сахаром 200/15	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,75	7,18	3,83	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00

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
Итого за завтрак:			565	26,934	11,400	59,958	450	0,23	0,08	13,80	0,03	0,00	71,16	318,31	79,02	4,10	651,95	209,18	27,36	158,58
Итого за день:				26,934	11,400	59,958	450	0,23	0,08	13,80	0,03	0,00	71,16	318,31	79,02	4,10	651,95	209,18	27,36	158,58
3 день																				
Завтрак																				
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом м/р	(25)	60	1,441	1,104	2,361	25	0,04	0,05	15,28	0,00	0,00	16,73	32,66	16,30	0,62	121,09	18,08	0,81	9,58
2	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, говядина)	(25)	144	7,924	6,546	8,599	125	0,06	0,05	11,70	0,05	0,00	37,77	92,99	21,68	1,27	313,20	57,01	5,87	46,74
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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 (груша)	(12)	105	0,355	0,296	10,339	45	0,02	0,03	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42	162,75	0,92	0,09	9,24
Итого за завтрак:			699	13,821	14,389	62,174	433	0,30	0,23	44,27	0,05	0,00	101,95	259,02	95,75	6,88	1356,65	125,89	10,52	112,54
Итого за день:				13,821	14,389	62,174	433	0,30	0,23	44,27	0,05	0,00	101,95	259,02	95,75	6,88	1356,65	125,89	10,52	112,54
4 день																				
Завтрак																				
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 *1/150 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 (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(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
Итого за завтрак:			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
Итого за день:				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
5 день																				
Завтрак																				
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	50	1,906	2,190	1,348	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,43	0,67	1,19
2	Котлета из грудки цыплят (вода,масло растительное,без добавления яиц ,хлеба и сухарной панировки)	(0)	90	9,895	9,134	0,004	122	0,04	0,00	0,47	0,01	0,00	9,17	81,98	9,79	0,68	179,68	25,57	14,14	70,52
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 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
5	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

6	Булочка ржаная (с добавлением муки пшеничной 2 сорта)	(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
7	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	0,04	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	2,64	0,66	22,44
	Итого за завтрак:		710	19,407	18,817	68,372	520	0,22	0,08	92,00	0,01	0,00	93,13	243,55	71,89	3,44	685,70	129,97	19,15	112,29
	Итого за день:			19,407	18,817	68,372	520	0,22	0,08	92,00	0,01	0,00	93,13	243,55	71,89	3,44	685,70	129,97	19,15	112,29
	Итого за неделю:			87,638	71,801	382,928	2528	1,58	1,23	234,13	26,79	0,07	437,95	1389,61	429,17	30,44	4284,75	758,75	93,89	586,56
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
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 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
	Итого за завтрак:		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
	Итого за день:			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
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,262	6,908	10,512	153	0,05	0,02	1,47	0,02	0,14	24,38	113,93	25,50	1,28	336,27	39,84	15,57	84,51
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,236	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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 (мандарин)	(0)	60	0,406	0,113	4,302	20	0,04	0,02	22,80	0,00	0,00	21,00	10,20	6,60	0,06	93,00	0,16	0,05	79,38
	Итого за завтрак:		550	18,869	13,070	65,654	456	0,21	0,07	24,31	12,62	0,20	76,32	246,93	71,00	3,49	580,19	129,68	17,90	179,63
	Итого за день:			18,869	13,070	65,654	456	0,21	0,07	24,31	12,62	0,20	76,32	246,93	71,00	3,49	580,19	129,68	17,90	179,63
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) припущенные с маслом м/р	(25)	60	1,441	1,104	2,361	25	0,04	0,05	15,28	0,00	0,00	16,73	32,66	16,30	0,62	121,09	18,08	0,81	9,58
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком (без яйца и панировки)	416 (12)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
3	Каша перловая рассыпчатая (масло растительное)	463 (12)	150	3,512	4,113	27,668	162	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	20,75	134,64	16,83	0,78	67,98	52,81	16,71	2,12
4	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

5	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
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
7	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			690	18,557	24,836	74,114	594	0,31	0,20	27,83	0,03	0,00	113,83	378,02	87,02	7,88	793,98	168,15	22,85	65,60
Итого за день:				18,557	24,836	74,114	594	0,31	0,20	27,83	0,03	0,00	113,83	378,02	87,02	7,88	793,98	168,15	22,85	65,60
4 день																				
Завтрак																				
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	30	0,203	0,028	0,488	3	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00
2	Котлета "Здоровье" без добавления яйца	(25)	90	10,629	19,998	4,120	239	0,18	0,10	0,43	0,00	0,00	21,48	144,63	27,58	2,02	227,75	98,81	1,46	42,25
3	Картофель отварной * (масло растительное)	470 (12)	150	2,383	4,091	21,271	131	0,13	0,08	12,00	0,00	0,00	17,09	76,55	30,24	1,20	707,25	48,99	1,52	41,67
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)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			630	15,338	26,515	56,725	527	0,40	0,23	25,97	0,00	0,00	75,07	281,60	87,75	7,41	1363,27	150,79	5,52	97,68
Итого за день:				15,338	26,515	56,725	527	0,40	0,23	25,97	0,00	0,00	75,07	281,60	87,75	7,41	1363,27	150,79	5,52	97,68
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	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
Итого за завтрак:			600	15,972	21,239	64,971	515	0,31	1,19	33,43	3070,14	0,05	84,03	336,42	78,17	8,91	660,61	200,86	28,44	177,30
Итого за день:				15,972	21,239	64,971	515	0,31	1,19	33,43	3070,14	0,05	84,03	336,42	78,17	8,91	660,61	200,86	28,44	177,30
Итого за неделю:				85,984	105,295	317,137	2560	1,50	1,85	172,09	3082,79	0,25	380,47	1499,62	384,09	31,74	3793,48	697,81	85,74	605,71

Всего: 5089 : 10 = 509 ккал

Всего: 173,622 : 10 = 17,362 грамм белка

Всего: 177,097 : 10 = 17,710 грамм жира

Всего: 700,065 : 10 = 70,006 грамм углеводов
Всего: 3,08 : 10 = 0,31 мг витамина В1
Всего: 3,08 : 10 = 0,31 мг витамина В2
Всего: 406,22 : 10 = 40,62 мг витамина С
Всего: 3109,58 : 10 = 310,96 витамина А (рет.экв.)
Всего: 0,31 : 10 = 0,03 мкг витамина D
Всего: 818,42 : 10 = 81,84 мг кальция
Всего: 2889,23 : 10 = 288,92 мг фосфора
Всего: 813,26 : 10 = 81,33 мг магния
Всего: 62,18 : 10 = 6,22 мг железа
Всего: 8078,23 : 10 = 807,82 мг калия
Всего: 1456,56 : 10 = 145,66 мкг йода
Всего: 179,63 : 10 = 17,96 мкг селена
Всего: 1192,26 : 10 = 119,23 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 рационов питания должна осуществляться в соответствии с меню, под контролем ответственных лиц
назначенных в организации (п. 8.2.2. СанПин 2.3./3590-20)