

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБСУВОУ «Школа № 202»



Дата 20.08.2023 г.

Подпись

/С.В. Киришина/

УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Болдырев С.Н.



Дата 01.20.23 г.

Подпись

/С.Н. Болдырев/

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МБСУВОУ «Школа № 202»**

**12 лет и старше**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
			белки	жиры	углев.												
	<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
	<b>горячее питание</b>																
№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	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21			
№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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56			
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,73</b>	<b>18,75</b>	<b>94,44</b>	<b>622,6</b>	<b>0,418</b>	<b>16,2</b>	<b>23,88</b>	<b>25,19</b>	<b>110,59</b>	<b>241,27</b>	<b>85,27</b>	<b>4,86</b>			

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe			
			белки	жиры	углев.												
	<b>ВТОРНИК</b>																
	<b>горячее питание</b>																
№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	180	4,36	5,16	44	240	0,04	0,1	0,84	0	18	31,44	8,16	0,72			
№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	0,69			
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56			
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>21,28</b>	<b>21,55</b>	<b>111,6</b>	<b>774,8</b>	<b>0,456</b>	<b>0,1</b>	<b>4,93</b>	<b>0,91</b>	<b>91,56</b>	<b>270,84</b>	<b>72,62</b>	<b>4,9</b>			

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>СРЕДА</b>																	
	<b>горячее питание</b>																	
№ 279 г.Москва 2017г	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	180	10,32	7,3	46,37	292,5	0,25	0	0,73	0	17,8	244,7	163	5,47				
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6				
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44				
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56				
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>24,36</b>	<b>24,41</b>	<b>116,42</b>	<b>799,4</b>	<b>0,636</b>	<b>16,22</b>	<b>4,19</b>	<b>19,12</b>	<b>97,42</b>	<b>445,41</b>	<b>226,72</b>	<b>8,95</b>				

№ рецептуры	наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
	<b>горячее питание</b>																	
№234 г.Москва 2017г	биточек рыбный	100	7,64	6,22	10,67	129,28	0,044	16,44	2,86	0,37	49,02	110,6	24,8	0,86				
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21				
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6				
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44				
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56				
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,39</b>	<b>12,98</b>	<b>94,61</b>	<b>577,82</b>	<b>0,42</b>	<b>16,44</b>	<b>25,26</b>	<b>40,36</b>	<b>151,39</b>	<b>336,37</b>	<b>104,5</b>	<b>4,67</b>				

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
							углев.	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры															
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>горячее питание</b>																		
№294 г.Москва 2017г	коглетта 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 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02					
№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	0,69					
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44					
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56					
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,64</b>	<b>17,68</b>	<b>113,45</b>	<b>731,64</b>	<b>0,336</b>	<b>44,98</b>	<b>3,99</b>	<b>1,23</b>	<b>112,4</b>	<b>211,78</b>	<b>66,18</b>	<b>4,754</b>					
	<b>всего за неделю:</b>		<b>104,4</b>	<b>95,37</b>	<b>530,52</b>	<b>3506,26</b>	<b>2,266</b>	<b>93,94</b>	<b>62,25</b>	<b>86,81</b>	<b>563,36</b>	<b>1505,67</b>	<b>555,29</b>	<b>28,134</b>					

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
							углев.	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe				
			белки	жиры															
	<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>горячее питание</b>																		
№243 г.Москва 2017г	сосиски отварные	100	19,8	43	0,72	469,08	0,34	0	0,72	0	63	286,2	36	3,24					
№203 г.Москва 2017г	макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,4	246,6	0,07	0	0,9	0	13,4	44,6	10,34	1,02					
№389 г.Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6					
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44					
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56					
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>33,76</b>	<b>51,29</b>	<b>98,56</b>	<b>999,58</b>	<b>0,606</b>	<b>0</b>	<b>3,02</b>	<b>18,2</b>	<b>134,4</b>	<b>446</b>	<b>92,74</b>	<b>6,86</b>					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>ВТОРНИК</b>																			
	<b>горячее питание</b>																			
№496г.Москва 2004	котлета из филе птицы панированная	100	11,5	8,3	0,7	228,3	0,06	0,1	0,25	0,9	48,8	186	25	3,2						
№312 г.Москва 2017г	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21						
№389г.Москва 2017г	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6						
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44						
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56						
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>15,06</b>	<b>84,64</b>	<b>676,84</b>	<b>0,436</b>	<b>0,1</b>	<b>22,65</b>	<b>40,89</b>	<b>151,17</b>	<b>411,77</b>	<b>104,7</b>	<b>7,01</b>						

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe		
	<b>СРЕДА</b>																			
	<b>горячее питание</b>																			
№268г.Москва 2017г	шницель мясной	100	8,9	8,6	17,5	216,3	0,08	0,20	0,4	2,5	18	154,4	17,6	1,75						
№302г.Москва 2017г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,9	54	222,36	0,14	0	1,62	0	21,6	129,6	38,5	2,88						
№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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44						
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56						
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>25,1</b>	<b>18,38</b>	<b>132,74</b>	<b>719,16</b>	<b>0,348</b>	<b>0,2</b>	<b>3,14</b>	<b>5,2</b>	<b>83,76</b>	<b>385,2</b>	<b>92,36</b>	<b>6,9</b>						

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe			
			белки	жиры	углев.												
	<b>ЧЕТВЕРТ</b>																
	<b>горячее питание</b>																
№234 г.Москва 2017г.	биточек рыбный	100	7,64	6,22	10,67	129,28	0,044	16,44	2,86	0,37	49,02	110,6	24,8	0,86			
№312 г.Москва 2017г.	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,5	164,64	0,18	0	21	21,79	44,37	110,57	33,3	1,21			
№389г.Москва 2017г.	сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	0	0,4	18,2	36	26	22	0,6			
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>18,39</b>	<b>12,98</b>	<b>94,61</b>	<b>577,82</b>	<b>0,42</b>	<b>16,44</b>	<b>25,26</b>	<b>40,36</b>	<b>151,39</b>	<b>336,37</b>	<b>104,5</b>	<b>4,67</b>			

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (гр)				В <sub>1</sub>	А	Е	С	Ca	P	Mg	Fe			
			белки	жиры	углев.												
	<b>ПЯТНИЦА</b>																
	<b>горячее питание</b>																
№290г.Москва 2017	птица, тушенная в соусе	125	13,86	14,07	4,3	200	0,05	36,6	0,6	0,8	37,3	94,1	19,5	1,3			
№305 г.Москва 2017г.	рис припущенный	180	4,37	5,16	44	240	0,24	0	0,32	0	2,9	72,7	22,8	0,61			
№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	0,69			
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0,44	0	8	26	5,6	0,44			
	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,9	0,072	0	0,56	0	14	63,2	18,8	1,56			
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>24,57</b>	<b>20,12</b>	<b>113,34</b>	<b>736,7</b>	<b>0,426</b>	<b>36,6</b>	<b>2,43</b>	<b>1,53</b>	<b>94,68</b>	<b>279,44</b>	<b>84,16</b>	<b>4,6</b>			
	<b>Всего за неделю:</b>		<b>124,07</b>	<b>117,83</b>	<b>523,89</b>	<b>3710,1</b>	<b>2,236</b>	<b>53,34</b>	<b>56,5</b>	<b>106,18</b>	<b>615,4</b>	<b>1858,78</b>	<b>478,46</b>	<b>30,04</b>			
	<b>Всего за период:</b>		<b>228,47</b>	<b>213,2</b>	<b>1054,41</b>	<b>7216,36</b>	<b>4,502</b>	<b>147,28</b>	<b>118,75</b>	<b>192,99</b>	<b>1178,76</b>	<b>3364,45</b>	<b>1033,75</b>	<b>58,174</b>			
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>22,8</b>	<b>21,3</b>	<b>105,4</b>	<b>721,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,7</b>	<b>11,9</b>	<b>19,3</b>	<b>117,9</b>	<b>336,4</b>	<b>103,4</b>	<b>5,8</b>			

ИСПОЛНИТЕЛЬ: гл. технолоог: Ж.Э. Филиппова