

СОГЛАСОВАНО

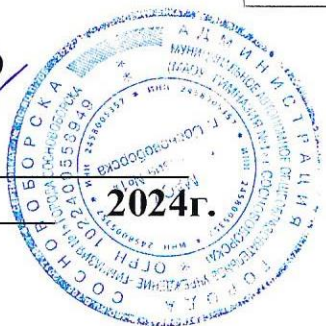
Директор



«09»

января

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная

Т.В.Фионов

« 09 »

2024г.



Примерное цикличное безлактозное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений МАОУ Гимназия № 1 Порцев Роберт

**г. Сосновоборск
2024 г.**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>28,987</i>	<i>12,835</i>	<i>85,438</i>	<i>536,570</i>	<i>0,437</i>	<i>43,988</i>	<i>605,293</i>	<i>5,756</i>	<i>106,456</i>	<i>343,895</i>	<i>143,011</i>	<i>4,964</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>														
	Огурцы соленые порционно	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
255	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398
128	Картофельное пюре без молока и масла сливочного	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,904</i>	<i>23,183</i>	<i>98,240</i>	<i>632,887</i>	<i>0,563</i>	<i>39,559</i>	<i>240,754</i>	<i>4,393</i>	<i>211,682</i>	<i>471,844</i>	<i>121,777</i>	<i>5,384</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
96	Рассольник московский без сметаны	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,495</i>	<i>38,034</i>	<i>103,958</i>	<i>829,975</i>	<i>0,679</i>	<i>19,971</i>	<i>600,102</i>	<i>7,145</i>	<i>88,446</i>	<i>375,254</i>	<i>99,661</i>	<i>5,251</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
75	Икра морковная	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
	Филе куриное отварное	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,484
171	Каша перловая рассыпчатая	150	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из изюма	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>31,085</i>	<i>13,594</i>	<i>103,784</i>	<i>627,765</i>	<i>0,612</i>	<i>44,658</i>	<i>1 342,012</i>	<i>6,007</i>	<i>110,966</i>	<i>392,124</i>	<i>158,676</i>	<i>5,914</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы отварной	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>30,849</i>	<i>31,001</i>	<i>123,476</i>	<i>874,917</i>	<i>0,491</i>	<i>174,763</i>	<i>622,731</i>	<i>8,798</i>	<i>138,793</i>	<i>330,211</i>	<i>77,082</i>	<i>5,402</i>

Питание - в неделю от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	170,831	0,974	16,223	68,641	20,192	0,883
596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,840	2,871
491	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,906</i>	<i>18,906</i>	<i>87,813</i>	<i>575,738</i>	<i>0,448</i>	<i>78,339</i>	<i>197,152</i>	<i>4,772</i>	<i>93,623</i>	<i>333,632</i>	<i>94,212</i>	<i>5,499</i>

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740		1,660	19,560	12,604	7,161	0,674
84	Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	200	5,740	4,397	15,979	111,838	0,093	10,080	176,000	2,176	37,928	96,670	26,798	1,112
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
202	Рожки отварные без сливочного масла	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
487	Компот из яблок с лимоном	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>31,872</i>	<i>27,311</i>	<i>129,720</i>	<i>869,307</i>	<i>0,496</i>	<i>29,801</i>	<i>222,080</i>	<i>6,884</i>	<i>143,881</i>	<i>361,062</i>	<i>82,168</i>	<i>5,769</i>

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,283	5,152	5,995	76,870	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	41,108	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая без сливочного масла	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>35,977</i>	<i>24,354</i>	<i>111,244</i>	<i>700,555</i>	<i>0,516</i>	<i>30,037</i>	<i>503,571</i>	<i>7,756</i>	<i>118,652</i>	<i>414,409</i>	<i>204,303</i>	<i>7,364</i>
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
25	Салат "Степной"	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
88/2011	Щи из свежей капусты без сметаны	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая без масла сливочного	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,887</i>	<i>27,396</i>	<i>100,517</i>	<i>665,133</i>	<i>0,408</i>	<i>29,383</i>	<i>1 160,341</i>	<i>7,395</i>	<i>122,563</i>	<i>417,945</i>	<i>127,294</i>	<i>4,840</i>

день/неделя: Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Обед</i>														
	Кукуруза порционно	60	0,955	3,712	5,955	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	10,875	0,819
102	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,176	2,413	12,154	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,600	0,718
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
12В	Картофель отварной	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
34В	Компот из абрикосов и яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>31,327</i>	<i>27,824</i>	<i>109,814</i>	<i>797,155</i>	<i>0,619</i>	<i>42,932</i>	<i>192,487</i>	<i>5,719</i>	<i>141,695</i>	<i>429,007</i>	<i>110,205</i>	<i>6,012</i>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
(7) листов

Генеральный директор

ООО «Межрегиональная кейтеринговая
компания»

_____ Фионов Т.В.

