

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

Д.В. Черномыртьев

« 01 »

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КШП" 1

Л.Г. Оганесова

2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 48-28 руб (субсидия)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, 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																					
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70	
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	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				8,448	14,880	69,378	445	0,10	0,13	0,56	73,20	0,11	123,30	148,99	34,95	1,88	153,44	36,46	5,28	22,70	
2 день																					
1	Ряженка	698 (21)	200	4,792	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	246,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01	
Итого за день:				9,274	16,040	50,141	382	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,88	44,03	35,83	184,64	57,63	18,21	5,63	15,01	
3 день																					
1	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80	
2	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03	
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96	
Итого за день:				4,685	3,863	47,920	245	0,08	0,09	11,56	24,62	0,02	80,66	84,36	21,86	3,07	424,19	19,62	4,13	28,79	
4 день																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	25,680	170	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84	
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	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				4,295	6,743	52,724	289	0,09	0,03	0,11	30,23	0,11	26,75	60,88	18,91	1,09	42,54	47,52	4,34	15,84	

5 день																				
1	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
2	Пряник "Шоколадный" кц	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
Итого за день:				4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
6 день																				
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
2	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,720	4,289	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,97	8,67	0,64	66,30	30,51	4,47	13,22
Итого за день:				13,170	10,305	44,686	324	0,12	0,33	1,24	40,08	0,07	264,33	241,97	38,67	0,84	346,30	30,51	4,47	13,22

2 неделя																				
1 день																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
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
Итого за день:				7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
2 день																				
1	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	37,5	1,838	8,848	22,836	178	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				9,865	14,563	29,194	287	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
3 день																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
2	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
3	Батон "Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				9,297	9,319	61,052	365	0,14	0,17	3,50	85,99	0,11	164,18	225,40	45,25	2,95	247,63	51,62	33,13	23,04
4 день																				
1	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
Итого за день:				4,552	4,899	36,495	208	0,06	0,07	11,38	2,20	0,15	91,02	84,61	21,96	3,65	359,84	10,90	4,15	16,51
5 день																				
1	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
2	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
Итого за день:				3,608	6,615	41,515	240	0,03	0,04	3,22	1,00	0,19	19,67	44,82	10,01	0,84	66,34	3,58	3,99	11,59
6 день																				
1	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60

2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	75	6,644	4,175	28,769	179	0,04	0,07	0,06	1,58	0,13	42,41	79,03	10,36	0,61	67,52	17,60	9,22	16,69
Итого за день:				9,519	6,615	41,888	265	0,23	0,41	7,06	109,51	1,48	148,27	158,20	21,67	0,80	183,72	25,52	10,98	34,29

Всего: 3466 : 12 = 289 ккал
Всего: 89,116 : 12 = 7,426 грамм белка
Всего: 107,571 : 12 = 8,964 грамм жира
Всего: 535,309 : 12 = 44,609 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Мав

Технолог

С

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 №