

УГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-СШ № 19

Иванова А.В. 20.02.22 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 смены) общеобразовательных школ на осенне-зимний период 2022 г. стоимостью 152 руб (субвенция)



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ккал	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61	
2	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44	
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15	
4	Чай с сахаром	(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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	130/1шт	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	
Итого за день:					19,185	21,668	80,528	594	0,51	1,19	17,15	2757,9	0,06	122,28	470,25	185,91	13,14	821,07	255,99	26,84	169,54
2 день																					
1	Брокколи, морковь припущенные, 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	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66	
3	Напиток растворимый "Ликорий" 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	
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	3,160	7,693	33,209	215	0,02	0,02	0,00	16,72	0,10	8,38	26,68	4,42	0,38	33,98	10,27	1,89	6,43	
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	80/1шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
Итого за день:					20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,29

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	120 шт	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
Итого за День:				14,038	21,517	86,675	597	0,38	0,25	30,49	49,74	0,37	152,41	291,81	90,47	7,15	1280,15	145,90	10,18	116,81
4 День																				
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120 шт	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 День:				24,807	17,470	81,373	582	0,15	0,39	14,38	38,30	0,39	278,07	382,69	77,14	5,59	666,63	90,53	36,16	66,40
5 День																				
1	Котлета из говядины и Цыплят	(0)	90	12,382	6,554	1,897	116	0,05	0,07	0,74	3,54	0,12	22,59	129,39	15,74	1,51	237,48	63,11	8,81	67,19
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	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	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	(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 домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	80 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за День:				21,414	16,806	85,395	578	0,24	0,14	32,67	16,17	0,20	98,76	291,82	68,46	4,09	587,70	174,79	12,94	193,88
Итого за неделю:				99,486	106,119	394,383	2931	1,53	2,67	138,68	2942,12	3,71	880,63	1827,25	484,48	34,35	3924,09	754,54	125,75	749,02
2 неделя																				
1 День																				
1	Салат из свеклы с сыром	50 (28)	60	2,508	10,737	3,261	120	0,01	0,05	1,77	0,02	0,10	105,81	70,51	13,22	0,60	110,88	25,21	4,28	12,26
2	Пельмени п "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
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	(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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
Итого за День:				17,989	23,997	61,370	533	0,19	0,08	3,30	0,02	0,10	171,11	181,13	50,12	3,09	285,85	138,44	4,54	12,67

1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	90	11,370	8,777	9,071	161	0,05	0,09	1,03	9,51	0,11	36,75	135,10	17,70	1,55	237,20	19,45	6,70	58,56
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
4	Чай с сахаром	(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	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
7	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	80/1 шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за День:			20,014	16,005	95,969	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,24
	3 День																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	170	16,575	12,094	27,576	285	0,24	0,49	7,56	81,55	1,77	155,78	216,76	24,39	0,73	111,46	20,47	27,77	32,18
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
3	Чай с сахаром	(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	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	120/шт	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 День:			22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,58	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	541,71	43,23	33,20	57,81
	4 День																			
1	Тфетели рыбные в соусе	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с сахаром	(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	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
5	Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,55	27,50	6,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,89
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110/шт	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 День:			16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1264,5	181,11	29,08	280,96
	5 День																			
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
2	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
3	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	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:			20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72

Итого за неделю:												
Среднее значение за период:												
Сего: 5806	: 10 = 581	ккал										
Сего: 196,631	: 10 = 19,663	грамм белка										
Сего: 204,209	: 10 = 20,421	грамм жира										
Сего: 795,487	: 10 = 79,549	грамм углеводов										
Сего: 3,01	: 10 = 0,30	мг витамина В1										
Сего: 4,89	: 10 = 0,49	мг витамина В2										
Сего: 246,11	: 10 = 24,61	мг витамина В2										
Сего: 5879,40	: 10 = 587,94	мг витамина С										
Сего: 12,61	: 10 = 1,26	мкг витамина А (рет.экв.)										
Сего: 1652,23	: 10 = 165,22	мг кальция										
Сего: 3279,35	: 10 = 327,94	мг фосфора										
Сего: 816,28	: 10 = 81,63	мг магния										
Сего: 58,49	: 10 = 5,85	мг железа										
Сего: 7203,64	: 10 = 720,36	мг калия										
Сего: 1444,82	: 10 = 144,48	мг йода										
Сего: 225,61	: 10 = 22,56	мкг селена										
Сего: 1454,41	: 10 = 145,44	мкг фтора										

ОНОМИСТ по ценам: 

ХНОЛОГ

Примечание:

- 2 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 3 - Техничко-технологическая карта №
- 3 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 3 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год