

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19

« 1 » _____ 20__ г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 49-00 руб.**

№	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 вариант																							
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02			
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80			
Итого за 1 вариант:																							
Итого за день:																							
					7,587	10,090	63,746	376	0,07	0,16	0,38	55,01	0,46	95,27	126,73	20,37	1,78	153,89	9,23	6,99	29,82		
2 день																							
1 вариант																							
1	Булочка "Лакомка"	(25)	75	4,605	4,519	39,530	217	0,04	0,02	0,01	0,04	0,05	12,57	46,07	8,06	0,66	61,02	20,10	4,59	13,91			
2	Йогурт питьевой *	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,06	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за 1 вариант:																							
Итого за день:																							
					13,055	10,535	46,222	332	0,12	0,32	1,21	40,04	0,05	256,57	238,07	38,06	0,86	341,02	20,10	4,59	13,91		
3 день																							
1 вариант																							
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71			
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)	20	1,034	0,115	9,151	42	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 1 вариант:																							
Итого за день:																							
					5,103	6,600	40,887	243	0,14	0,12	16,27	20,72	0,25	39,77	114,16	40,15	2,45	725,81	8,38	2,48	42,71		
4 день																							
1 вариант																							

1	Морковная запеканка с творогом	244 (12)	100	7,524	7,135	16,623	161	0,06	0,14	1,34	1,52	0,13	77,00	125,12	32,64	0,89	156,48	20,31	12,15	46,38
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
	Итого за 1 вариант:		317	7,736	7,142	25,566	197	0,06	0,14	4,18	1,52	0,13	84,42	133,84	37,30	1,67	167,89	20,32	12,17	47,00
	Итого за день:			7,736	7,142	25,566	197	0,06	0,14	4,18	1,52	0,13	84,42	133,84	37,30	1,67	167,89	20,32	12,17	47,00
	5 день																			
	1 вариант																			
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	Бисквит "Детский"	(0)	50	4,071	2,897	28,571	157	0,02	0,11	0,07	0,07	0,64	17,52	59,44	4,98	0,83	53,32	5,20	8,45	16,52
	Итого за 1 вариант:		250	6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за день:			6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за неделю:			40,429	39,704	218,111	1391	0,61	1,17	29,10	225,28	2,87	599,42	751,41	152,17	7,77	1558,14	71,16	36,44	167,55
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 вариант																			
1	Картофельные лепешки	229 (21)	150	5,954	4,069	41,967	228	0,14	0,11	10,02	11,74	0,17	27,20	106,98	31,63	1,53	643,04	7,64	4,01	44,56
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
3	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
	Итого за 1 вариант:		365	7,298	8,510	52,859	317	0,15	0,17	10,32	56,34	0,22	85,82	155,24	41,11	2,36	702,44	11,60	4,94	53,50
	Итого за день:			7,298	8,510	52,859	317	0,15	0,17	10,32	56,34	0,22	85,82	155,24	41,11	2,36	702,44	11,60	4,94	53,50
	2 день																			
	1 вариант																			
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка домашняя	769 (21)	80	4,844	9,088	44,918	281	0,05	0,02	0,00	0,04	0,03	12,67	46,96	8,36	0,68	61,48	19,43	6,00	16,01
	Итого за 1 вариант:		280	9,576	16,608	52,948	400	0,09	0,02	0,60	60,04	0,03	260,67	46,96	36,36	184,68	61,48	19,43	6,00	16,01
	Итого за день:			9,576	16,608	52,948	400	0,09	0,02	0,60	60,04	0,03	260,67	46,96	36,36	184,68	61,48	19,43	6,00	16,01
	3 день																			
	1 вариант																			
1	Сосиски запеченные в тесте 40/40	701 (12)	80	6,748	7,678	20,794	179	0,08	0,02	0,01	0,03	0,09	22,65	86,35	11,92	1,07	36,86	32,48	2,92	8,27
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 1 вариант:		290	6,907	7,678	29,537	215	0,08	0,02	0,05	0,03	0,09	27,27	93,53	15,75	1,81	36,86	32,48	2,92	8,27
	Итого за день:			6,907	7,678	29,537	215	0,08	0,02	0,05	0,03	0,09	27,27	93,53	15,75	1,81	36,86	32,48	2,92	8,27
	4 день																			
	1 вариант																			
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	125	3,259	5,405	19,162	138	0,12	0,10	13,52	17,26	0,21	29,29	89,15	30,27	1,43	604,84	6,99	2,06	35,59

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
	Итого за 1 вариант:		325	4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
	Итого за день:			4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
	5 день																			
	1 вариант																			
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	Батон " Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	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 1 вариант:		260	11,553	6,360	34,144	240	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
	Итого за день:			11,553	6,360	34,144	240	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

Всего: 2759 : 10 = 276 ккал

Всего: 80,174 : 10 = 8,017 грамм белка

Всего: 85,298 : 10 = 8,530 грамм жира

Всего: 417,532 : 10 = 41,753 грамм углеводов

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 №
