СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19
_____ А.В. Черкалов
«03» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"
_____ Л.Г. Оганесова
"03" апреля 2023 г.

Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2023 года
стоимостью 45 руб (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
	1 неделя																			
	1 день																			
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	150	6,894	5,242	39,109	231	0,15	0,09	0,07	1,82	0,16	48,62	126,41	28,14	0,87	69,61	47,86	14,51	30,79
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
3	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:			**7,065**	**5,251**	**51,206**	**280**	**0,15**	**0,09**	**0,29**	**1,82**	**0,16**	**53,82**	**134,03**	**32,36**	**1,64**	**73,49**	**47,86**	**14,51**	**31,02**
	2 день																			
1	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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
2	Кефир	698 (21)	195	4,778	5,866	7,457	102	0,06	0,33	1,36	0,20	1,95	234,00	185,25	27,30	0,20	284,70	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			**7,229**	**17,663**	**37,905**	**340**	**0,06**	**0,33**	**1,36**	**0,20**	**1,95**	**234,00**	**185,25**	**27,30**	**0,20**	**284,70**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	3 день																			
1	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Блины	674 (12)	75	4,990	6,065	26,888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12
	Итого за день:			**8,437**	**11,302**	**58,989**	**371**	**0,10**	**0,30**	**1,56**	**74,74**	**0,44**	**235,73**	**214,27**	**30,35**	**0,90**	**315,78**	**51,72**	**7,14**	**34,00**
	4 день																			
1	Сочень песочный с творогом	3 (25)	70	5,998	8,968	25,265	206	0,03	0,09	0,07	26,00	0,31	43,20	76,47	8,78	0,56	59,12	5,76	9,09	15,23
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 день:			**6,210**	**8,974**	**34,208**	**242**	**0,03**	**0,09**	**2,91**	**26,00**	**0,31**	**50,62**	**85,19**	**13,45**	**1,34**	**70,53**	**5,76**	**9,11**	**15,85**
	5 день																			
1	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
2	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
	Итого за день:			**7,883**	**10,306**	**34,593**	**263**	**0,07**	**0,01**	**0,60**	**60,02**	**0,02**	**257,52**	**32,35**	**34,04**	**184,48**	**51,95**	**13,67**	**2,96**	**12,03**

	Итого за неделю:			36,825	53,496	216,902	1496	0,41	0,83	6,72	162,78	2,88	831,69	651,09	137,50	188,56	796,45	119,01	33,72	92,90
	2 неделя																				
	1 день																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
2	Йогурт питьевой клубничный	(0)	180	7,605	5,414	6,023	103	0,07	0,27	1,08	36,00	0,00	219,60	172,80	27,00	0,18	252,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			**11,844**	**13,366**	**45,326**	**349**	**0,11**	**0,29**	**1,08**	**36,03**	**0,03**	**230,69**	**213,89**	**34,31**	**0,78**	**305,79**	**17,00**	**5,25**	**14,01**
	2 день																				
1	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
	Итого за день:			**7,432**	**9,976**	**69,700**	**398**	**0,07**	**0,18**	**0,68**	**79,45**	**0,13**	**150,54**	**147,33**	**21,79**	**0,88**	**207,19**	**29,20**	**5,32**	**32,61**
	3 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
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 день:			**6,732**	**8,855**	**56,530**	**333**	**0,06**	**0,14**	**0,37**	**50,86**	**0,40**	**90,11**	**115,82**	**18,89**	**1,65**	**140,83**	**8,51**	**6,16**	**26,95**
	4 день																				
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
2	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
	Итого за день:			**8,416**	**11,135**	**39,654**	**293**	**0,07**	**0,02**	**0,60**	**60,03**	**0,04**	**258,06**	**36,85**	**34,45**	**184,53**	**48,82**	**16,08**	**3,67**	**11,13**
	5 день																				
1	Картофельные лепешки	229 (21)	100	3,969	2,712	27,978	152	0,09	0,07	6,68	7,82	0,11	18,13	71,32	21,09	1,02	428,69	5,09	2,67	29,71
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за день:			**4,466**	**2,750**	**46,089**	**227**	**0,12**	**0,09**	**16,72**	**7,82**	**0,11**	**38,75**	**89,50**	**33,91**	**3,96**	**706,69**	**6,85**	**2,93**	**36,75**
	Итого за неделю:			**38,889**	**46,082**	**257,299**	**1599**	**0,44**	**0,72**	**19,46**	**234,20**	**0,71**	**768,14**	**603,39**	**143,35**	**191,79**	**1409,33**	**77,64**	**23,33**	**121,45**
Среднее значение за период:				7,57	9,96	47,42	310	0,09	0,15	2,62	39,70	0,36	159,98	125,45	28,08	38,04	220,58	19,67	5,71	21,44

Всего: 3096 : 10 = 310 ккал

Всего: 75,714 : 10 = 7,571 грамм белка

Всего: 99,577 : 10 = 9,958 грамм жира

Всего: 474,201 : 10 = 47,420 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 - Технико-технологическая карта №