

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 10

« 1 » апреля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 160-00 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	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	Ғ,мк		
1 неделя																						
1 день																						
Завтрак																						
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0		
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,2		
3	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	17,6		
4	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,3		
5	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	60	5,032	2,460	41,267	207	0,07	0,06	0,15	0,22	0,13	84,68	82,65	25,34	1,02	102,68	24,47	2,85	9,3		
Итого за завтрак:			550	19,423	20,717	86,258	609	0,41	0,64	45,75	169,60	1,92	616,65	466,72	87,63	2,38	520,67	65,27	12,99	176,5		
Итого за день:				19,423	20,717	86,258	609	0,41	0,64	45,75	169,60	1,92	616,65	466,72	87,63	2,38	520,67	65,27	12,99	176,5		
2 день																						
Завтрак																						
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,5		
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,7		
3	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	0,0		
4	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	0,6		
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	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	7,9		
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6		
Итого за завтрак:			650	16,794	18,631	82,365	564	0,46	0,13	20,51	19,29	0,16	113,10	277,11	81,36	6,19	751,01	149,90	16,87	94,4		

	Итого за день:			16,794	18,631	82,365	564	0,46	0,13	20,51	19,29	0,16	113,10	277,11	81,36	6,19	751,01	149,90	16,87	94,45
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	140	12,411	16,356	2,460	207	0,08	0,52	0,85	36,05	2,42	105,34	238,82	17,50	2,76	197,33	56,56	33,08	65,02
3	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
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	Кекс " Песочный" (без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	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 завтрак:		553	19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,82
	Итого за день:			19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,82
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,01
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
4	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
5	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
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,31
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
	Итого за завтрак:		600	18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,11
	Итого за день:			18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,11
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,91
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,31
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
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,11
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,41
	Итого за завтрак:		545	21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,81
	Итого за день:			21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,81

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			

1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10 *	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	80	10,241	8,129	21,269	199	0,04	0,15	0,16	5,42	0,38	209,57	180,15	19,12	0,69	82,12	3,15	11,39	15,09
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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 завтрак :		620	19,595	19,447	78,613	568	0,37	0,65	14,19	186,94	1,84	466,11	454,01	78,50	5,60	589,23	54,89	39,77	62,12
	Итого за день:			19,595	19,447	78,613	568	0,37	0,65	14,19	186,94	1,84	466,11	454,01	78,50	5,60	589,23	54,89	39,77	62,12
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	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)	130	2,244	3,500	16,627	107	0,10	0,09	8,99	20,51	0,05	37,65	73,98	24,82	0,96	547,79	74,09	0,65	32,89
3	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
4	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
5	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
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		675	17,443	20,732	79,013	572	0,35	0,24	50,40	35,90	6,58	133,66	289,25	79,98	3,47	1058,94	173,96	30,09	404,33
	Итого за день:			17,443	20,732	79,013	572	0,35	0,24	50,40	35,90	6,58	133,66	289,25	79,98	3,47	1058,94	173,96	30,09	404,33
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(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	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
3	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт.	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	10,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,41
4	Слойка детская	(25)	60	3,653	3,493	29,036	162	0,03	0,04	0,05	10,37	0,16	20,76	43,83	6,87	0,51	56,77	15,34	2,97	8,96
5	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,36
	Итого за завтрак:		570	25,115	17,907	85,381	603	0,15	0,41	15,02	48,62	0,50	285,79	391,82	78,60	5,69	682,51	84,13	35,94	66,21
	Итого за день:			25,115	17,907	85,381	603	0,15	0,41	15,02	48,62	0,50	285,79	391,82	78,60	5,69	682,51	84,13	35,94	66,21
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	60	6,839	9,249	6,047	135	0,08	0,08	0,58	6,34	0,07	23,68	90,53	12,38	1,08	148,73	12,58	1,83	27,0
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	0,4
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,0

5	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
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	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	8,50
8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:			615	16,569	18,251	76,443	536	0,28	0,19	42,25	19,46	0,27	169,61	289,97	71,05	3,72	582,88	109,84	6,08	179,40
Итого за день:				16,569	18,251	76,443	536	0,28	0,19	42,25	19,46	0,27	169,61	289,97	71,05	3,72	582,88	109,84	6,08	179,40
5 день																				
Завтрак																				
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,50
2	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	14,10
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
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	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	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	7,90
Итого за завтрак:			653	22,973	16,804	92,847	615	0,41	0,17	14,19	24,63	0,11	86,35	367,24	168,00	9,69	927,73	86,65	18,60	106,60
Итого за день:				22,973	16,804	92,847	615	0,41	0,17	14,19	24,63	0,11	86,35	367,24	168,00	9,69	927,73	86,65	18,60	106,60

Всего: 5782 : 10 = 578 ккал

Всего: 196,949 : 10 = 19,695 грамм белка

Всего: 193,215 : 10 = 19,322 грамм жира

Всего: 813,738 : 10 = 81,374 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Мас
С

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №