

ОГЛАСОВАНО:

директор МБОУ-СШ № 19

Иванов И.В. 20.02.22 г.



Двухнедельное менюосновного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2022г.
 стоимостью 150-00 руб. (субсидия и родительская плата)



№	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная) Молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20							
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	0,00						
3	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	0,00						
4	Пицца "Маргарита"	(0)	120	12,174	13,072	21,692	263	0,04	0,15	2,32	4,67	0,49	398,78	262,64	30,09	0,82	130,05	13,82	8,05	12,23							
5	Фрукты свежие (яблоко)	(21)	627	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 завтрак:			735	20,629	19,826	92,227	630	0,29	0,34	15,01	78,17	0,55	594,18	506,49	98,07	6,37	710,86	70,18	14,90	48,87							
Итого за День:				20,629	19,826	92,227	630	0,29	0,34	15,01	78,17	0,55	594,18	506,49	98,07	6,37	710,86	70,18	14,90	48,87							
Завтрак																											
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке	(0)	100	2,280	3,597	4,247	58	0,05	0,06	20,72	0,00	0,00	24,67	51,56	29,44	0,80	187,58	20,48	2,24	19,27							
2	Омлет натуральный *	(21)	340	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89							
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	0,00						
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	0,00						
5	Булочка "Ромашка"	(25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09							
Итого за завтрак:			590	24,578	32,030	57,091	615	0,29	0,86	22,02	51,57	3,60	219,94	487,60	78,75	6,75	575,20	115,06	53,93	123,24							
Итого за День:			3 день	24,578	32,030	57,091	615	0,29	0,86	22,02	51,57	3,60	219,94	487,60	78,75	6,75	575,20	115,06	53,93	123,24							

Завтрак																				
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	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
Итого за завтрак:			671	22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,3	181,27	16,27	101,28
Итого за день:				22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,3	181,27	16,27	101,28
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
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 *	396 (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	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
5	Фрукты свежие (яблоко)	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 завтрак:			610	31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
Итого за день:				31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
5 день																				
Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная порциями	T/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
4	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
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)	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
7	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
Итого за завтрак:			620	21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
Итого за день:				21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
6 день																				
Завтрак																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	Лицца средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,97
	Итого за завтрак:		628	19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,41
	Итого за неделю:		140,904	148,745	521,252	3987	1,56	2,31	88,02	256,56	6,92	1971,62	2528,16	501,40	31,61	4132,57	941,43	159,40	505,68	
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	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
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	Фрукты свежие (банан)	(21)	170/шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	Итого за завтрак:		750	22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69
	Итого за день:			22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,07
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
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)	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	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
	Итого за завтрак:		610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
	Итого за день:			21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
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	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)	(12)	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 завтрак:		640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
	Итого за день:			24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
	4 день																			

Завтрак																				
1	Тертые рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027														
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
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	45,54
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	Вагрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
Итого за завтрак:			645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,8 ₆	255,76	33,72	317,18
Итого за день:				20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,8 ₆	255,76	33,72	317,18
5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4 ₀	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
Итого за завтрак:			560	22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,5 ₈	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
Итого за день:				22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,5 ₈	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
6 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
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	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	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (яблоко)	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 завтрак:			593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66
Итого за день:				22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66
Итого за неделю:				133,481	128,729	575,328	3994	1,80	2,85	98,55	3349,9 ₀	14,01	1104,3 ₆	1986,49	480,57	28,97	4204,5 ₂	893,33	139,57	747,35
еёдное значение за период:				22,87	23,12	91,38	665	0,28	0,43	15,55	300,54	1,49	256,33	376,22	81,83	5,05	694,76	152,90	24,91	104,42

его: 7981 : 12 = 665 ккал

его: 274,386 : 12 = 22,865 грамм Белка

сего: 277,474 : 12 = 23,123 грамм жира
сего: 1096,580 : 12 = 91,382 грамм углеводов
сего: 3,35 : 12 = 0,28 мг витамина В1
сего: 5,16 : 12 = 0,43 мг витамина В2
сего: 186,57 : 12 = 15,55 мг витамина С
сего: 3606,45 : 12 = 300,54 витамина А (рет.экв.)
сего: 17,93 : 12 = 1,49 мкг витамина D
сего: 3075,98 : 12 = 256,33 мг кальция
сего: 4514,65 : 12 = 376,22 мг фосфора
сего: 981,97 : 12 = 81,83 мг магния
сего: 60,58 : 12 = 5,05 мг железа
сего: 8337,09 : 12 = 694,76 мг калия
сего: 1834,76 : 12 = 152,90 мг йода
сего: 298,97 : 12 = 24,91 мкг селена
сего: 1253,03 : 12 = 104,42 мкг фтора

КОНОМИСТ по ценам:

экономист



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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.