

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 19

« 03 » сентября 2023 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)

Для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 г.  
 Стоимость 150-00 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							
<b>1 неделя</b>																											
<b>1 день</b>																											
	<b>Завтрак</b>																										
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,29	54,24	6,58	28,3							
2	Какао-напиток "Витолка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,4							
3	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	15,0							
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,1							
<b>Итого за завтрак:</b>			690	22,780	23,330	103,674	716	0,43	0,72	21,07	218,18	3,10	607,74	524,65	91,17	5,51	831,37	90,94	19,02	78,8							
<b>Итого за день:</b>			22,780	23,330	103,674	716	0,43	0,72	21,07	218,18	3,10	607,74	524,65	91,17	5,51	831,37	90,94	19,02	78,8								
<b>2 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
1	Зеленый горошек порциями	T124 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,02	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,0							
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	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	92,8							
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	0,0							
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	0,0							
5	Булочка "Ромашка" *	21 (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	11,0							
6	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	1/100	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,0							
<b>Итого за завтрак:</b>			610	23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,0							
<b>Итого за день:</b>			23,692	28,658	61,161	597	0,32	0,83	38,50	51,57	3,60	232,77	469,95	65,51	6,25	556,83	94,81	51,77	223,0								
<b>3 день</b>																											
<b>Завтрак</b>																											

1	Голубцы любительские 102/42	(25)	216	11,742	9,782	12,273	184	0,08	0,07	16,87	0,08	0,00	56,09	137,25	30,88	1,83	442,34	85,41	8,82	69,77
2	Пюре картофельное *	520 (21)	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 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	Кондитерское изделие (кекс столичный)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		686	18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,87
	<b>Итого за День:</b>			18,700	22,354	82,586	606	0,34	0,26	29,39	54,50	0,38	154,52	338,11	90,90	5,36	1363,47	191,19	13,14	142,87
	<b>4 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,41
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	0,21
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	Плюшка новомосковская *	1 (25)	70	4,719	4,288	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,96	8,67	0,64	66,28	30,51	4,47	13,21
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,07
	<b>Итого за День:</b>			27,345	16,737	103,261	673	0,18	0,36	13,52	9,13	0,45	238,92	371,87	63,06	5,86	599,66	84,78	38,66	68,07
	<b>5 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
2	Котлета "Богатырь" из говядины и цыплят**	(0)	100	15,063	10,612	6,107	180	0,07	0,08	1,04	12,55	0,13	46,89	172,65	24,54	1,94	289,09	72,31	14,72	89,41
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,57
4	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	1,91
5	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	0,61
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	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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
8	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		642	25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,57
	<b>Итого за День:</b>			25,014	21,847	96,748	684	0,27	0,14	11,71	27,68	0,21	112,38	344,93	82,45	4,83	612,75	189,50	15,14	110,57
	<b>6 День</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50	779 (21)	70	7,924	5,371	25,397	182	0,04	0,10	0,18	0,21	0,33	211,63	155,31	18,00	0,56	89,40	20,35	4,86	7,71
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	0,03
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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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	8,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		603	14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,20
	<b>Итого за День:</b>			14,840	13,029	91,960	544	0,08	0,13	12,22	12,21	0,36	258,99	181,19	33,97	4,12	424,31	266,97	5,20	16,20
	<b>Итого за неделю:</b>			132,371	125,955	539,390	3821	1,61	2,44	126,40	373,28	8,09	1605,31	2230,69	427,07	31,94	4388,37	918,19	142,93	639,50
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,40
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
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	22,60
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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	8,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		700	27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,90
	<b>Итого за День:</b>			27,328	24,853	96,736	720	0,44	0,80	20,16	226,65	2,03	648,98	618,86	97,03	6,10	867,30	70,33	53,14	79,90
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
2	Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65	(25)	165	13,959	11,024	17,658	226	0,08	0,11	1,72	20,51	0,17	52,70	167,19	27,37	1,85	313,91	53,37	9,98	82,80
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,40
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	Булочка молочная *	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,70
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		685	22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,60
	<b>Итого за День:</b>			22,750	16,535	104,361	657	0,40	0,20	5,38	35,81	0,35	139,96	373,90	88,95	4,65	595,56	169,17	20,62	121,60
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,55	48,90
2	Соус из яблок и кураги	(25)	30	0,082	0,018	5,998	24	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,76	5,53	2,64	0,15	44,53	0,05	0,01	0,10
3	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
4	Булочка "Лакомка"	(25)	80	4,913	4,821	42,165	232	0,05	0,02	0,01	0,04	0,05	13,41	49,14	8,60	0,70	65,09	21,44	4,89	14,80
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120	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	8,40
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	25,287	17,411	110,808	701	0,25	0,38	12,67	33,78	0,37	266,36	410,05	90,66	5,96	711,98	196,38	39,64	81,20



Всего: 7909 : 12 = 659 ккал

Всего: 276,997 : 12 = 23,083 грамм белка

Всего: 245,014 : 12 = 20,418 грамм жира

Всего: 1148,872 : 12 = 95,739 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

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 №