

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № _____
 _____ / _____ /
 « _____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:
 _____ / _____ /
 " " " 2023 г.



**Индивидуальное двухнедельное меню организованного питания
 для обучающегося 11 "В" класса МБОУ "СШ №19" Аракчеева В.К.
 с исключением из рациона питания продуктов: рыбы, меда (согласно выписке № 274138 от 21.09.2023г. врач Мударисова М.В.)
 на осенне-зимний период 2023-2024г.г.
 стоимостью 48-28 руб. (субсидия)**

№	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	Рулет с маком	(25)	75	5,111	8,272	37,733	246	0,03	0,02	0,01	0,03	0,08	155,30	115,04	44,13	1,41	46,65	18,07	4,31	11,79
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
Итого за 1 вариант:			275	7,987	10,712	50,852	332	0,23	0,36	7,01	107,96	1,43	261,17	194,21	55,44	1,60	162,85	25,99	6,07	29,39
Итого за день:				7,987	10,712	50,852	332	0,23	0,36	7,01	107,96	1,43	261,17	194,21	55,44	1,60	162,85	25,99	6,07	29,39
2 день																				
1 вариант																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
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:			275	7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
Итого за день:				7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
3 день																				
1 вариант																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-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 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
3	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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:			505	10,222	7,778	68,654	386	0,14	0,21	0,95	98,10	0,06	205,00	222,23	48,44	2,24	248,30	58,20	7,41	37,00
Итого за день:				10,222	7,778	68,654	386	0,14	0,21	0,95	98,10	0,06	205,00	222,23	48,44	2,24	248,30	58,20	7,41	37,00
4 день																				

	1 вариант																			
1	Печенье " Атланта "	(0)	40	2,902	7,586	28,905	196	0,04	0,04	0,01	19,74	0,22	41,60	37,07	14,67	0,68	30,86	1,19	2,25	5,19
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
	Итого за 1 вариант:		240	5,198	9,365	40,202	266	0,05	0,10	0,27	44,43	0,22	101,33	110,27	42,15	1,93	161,94	5,15	3,13	13,99
	Итого за день:			5,198	9,365	40,202	266	0,05	0,10	0,27	44,43	0,22	101,33	110,27	42,15	1,93	161,94	5,15	3,13	13,99
	5 день																			
	1 вариант																			
1	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
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
3	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за 1 вариант:		427	4,915	4,639	55,878	285	0,08	0,07	16,90	0,10	0,13	52,99	74,02	25,28	4,45	465,76	21,11	4,94	22,82
	Итого за день:			4,915	4,639	55,878	285	0,08	0,07	16,90	0,10	0,13	52,99	74,02	25,28	4,45	465,76	21,11	4,94	22,82
	6 день																			
	1 вариант																			
1	Булочка "Веснушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,05
2	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
	Итого за 1 вариант:		275	13,177	10,195	46,536	331	0,13	0,32	1,20	40,04	0,04	258,27	240,52	39,06	0,92	357,92	20,51	4,43	18,05
	Итого за день:			13,177	10,195	46,536	331	0,13	0,32	1,20	40,04	0,04	258,27	240,52	39,06	0,92	357,92	20,51	4,43	18,05
	Итого за неделю:			49,281	49,169	289,166	1796	0,63	1,15	26,56	290,68	2,14	1133,37	998,43	227,94	12,04	1421,77	130,95	29,56	121,24
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 вариант																			
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	22,42
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)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:		520	10,278	9,427	70,002	406	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,42
	Итого за день:			10,278	9,427	70,002	406	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,42
	2 день																			
	1 вариант																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
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:		275	7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
	Итого за день:			7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
	3 день																			
	1 вариант																			
1	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01

2	Йогурт питьевой *	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за 1 вариант:		265	12,569	14,235	48,468	372	0,12	0,30	1,14	38,03	0,03	243,68	226,43	36,33	0,83	323,63	18,21	5,63	15,01
	Итого за день:			12,569	14,235	48,468	372	0,12	0,30	1,14	38,03	0,03	243,68	226,43	36,33	0,83	323,63	18,21	5,63	15,01
	4 день																			
	1 вариант																			
1	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	50	2,834	5,010	34,247	193	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,39	35,82	5,53	0,45	48,40	1,72	2,43	7,46
2	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
	Итого за 1 вариант:		250	2,991	5,047	50,910	261	0,04	0,04	10,37	25,73	0,14	23,29	40,98	8,02	0,54	84,37	2,06	2,51	10,36
	Итого за день:			2,991	5,047	50,910	261	0,04	0,04	10,37	25,73	0,14	23,29	40,98	8,02	0,54	84,37	2,06	2,51	10,36
	5 день																			
	1 вариант																			
1	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80
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
3	Яблоки свежие	(12)	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 1 вариант:		350	4,796	5,223	48,153	259	0,07	0,10	10,27	37,83	0,16	79,11	86,59	20,11	2,80	379,38	12,14	4,14	24,64
	Итого за день:			4,796	5,223	48,153	259	0,07	0,10	10,27	37,83	0,16	79,11	86,59	20,11	2,80	379,38	12,14	4,14	24,64
	6 день																			
	1 вариант																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
2	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за 1 вариант:		280	5,072	6,962	61,046	327	0,16	0,07	22,06	22,12	0,34	61,53	74,16	33,92	1,30	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за день:			5,072	6,962	61,046	327	0,16	0,07	22,06	22,12	0,34	61,53	74,16	33,92	1,30	69,67	3,83	4,44	15,28

Всего: 3619 : 12 = 302 ккал
Всего: 92,771 : 12 = 7,731 грамм белка
Всего: 96,543 : 12 = 8,045 грамм жира
Всего: 594,789 : 12 = 49,566 грамм углеводов

* Меню требует согласования с врачом -специалистом, законным представителем обучающегося.

* Выдача рационов питания должна осуществляться в соответствии меню, под контролем ответственных лиц назначенных в организации (п. 8.2.2. санПин 2.3./2.4. 3590-20)

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 №