

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

СОГЛАСОВАНО: _____ / _____ /
 " ____ " _____ 20__ г.



**Индивидуальное двухнедельное меню организованного питания
 для обучающегося 5 "Б" класса МБОУ "СШ №19" Ибатуллина И.Л.
 с исключением из рациона питания продуктов: винограда, яблок, груш, слив, киви, меда, орехов, сухофруктов (согласно справки №64 от
 12.10.2023г. Врач Абдуллина А.А.)
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.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	(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	Кекс " Столичный"	(0)	50	3,266	8,549	29,680	209	0,05	0,06	0,05	43,37	0,30	20,89	53,59	9,42	0,86	133,68	3,59	4,05	32,30
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:		250	5,561	10,327	40,978	279	0,06	0,13	0,31	68,06	0,30	80,61	126,80	36,90	2,11	264,75	7,55	4,93	41,10
	Итого за день:			5,561	10,327	40,978	279	0,06	0,13	0,31	68,06	0,30	80,61	126,80	36,90	2,11	264,75	7,55	4,93	41,10
	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 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	Мандарины	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за 1 вариант:		360	4,929	4,731	48,297	255	0,09	0,06	30,50	0,10	0,13	55,79	70,68	20,64	1,40	189,15	18,84	4,62	118,19
	Итого за день:			4,929	4,731	48,297	255	0,09	0,06	30,50	0,10	0,13	55,79	70,68	20,64	1,40	189,15	18,84	4,62	118,19
	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:			49,659	50,223	282,360	1780	0,65	1,17	40,19	314,31	2,22	1115,4 ₆	1011,61	218,05	9,18	1247,9 ₈	131,10	31,04	243,71
	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	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	Мандарины	(0)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за 1 вариант:		340	4,006	4,302	42,493	225	0,08	0,05	30,45	13,23	0,16	42,67	56,79	18,08	1,32	167,28	6,63	3,07	114,64
	Итого за день:			4,006	4,302	42,493	225	0,08	0,05	30,45	13,23	0,16	42,67	56,79	18,08	1,32	167,28	6,63	3,07	114,64
	6 день																			
	1 вариант																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10
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
	Итого за 1 вариант:		300	6,858	9,266	58,876	346	0,06	0,15	0,33	52,25	0,42	87,47	112,28	15,56	0,98	145,18	8,75	6,44	27,90
	Итого за день:			6,858	9,266	58,876	346	0,06	0,15	0,33	52,25	0,42	87,47	112,28	15,56	0,98	145,18	8,75	6,44	27,90

Всего: 3588 : 12 = 299 ккал

Всего: 94,144 : 12 = 7,845 грамм белка

Всего: 98,980 : 12 = 8,248 грамм жира

Всего: 580,152 : 12 = 48,346 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.2.3./2.4.3590-20)

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 - Техничко-технологическая карта №