

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.



Индивидуальное двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающегося 4 "А" класса МБОУ "СШ№19" Семеновой А.Д.  
 с исключением из рациона питания продуктов: орехи, яблоки, груша, вишня, черешня, киви, абрикосы, персики,сливы, сырая морковь, крахмал  
 картофельный, оливки, авакадо,киви, гранат  
 (согласно справки от 20.02.2023 г.)  
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
 стоимостью 160-00 руб. ( субвенция)

№	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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
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	17,60
4	Мандарины	(0)	1/100	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
5	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			600	18,882	19,376	79,094	566	0,47	0,64	45,73	181,19	1,79	623,14	483,68	89,14	2,51	535,34	51,24	15,02	172,60
<b>Итого за день:</b>				18,882	19,376	79,094	566	0,47	0,64	45,73	181,19	1,79	623,14	483,68	89,14	2,51	535,34	51,24	15,02	172,60
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Колбаски "Витаминные" ( мясо цыпленка, свинина, капуста) тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
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	24,73
3	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
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	Апельсины	(12)	1/4-/60	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,06	0,26	8,98
6	Корж Молочный ( без орехов)	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
<b>Итого за завтрак:</b>			605	18,134	18,239	81,414	562	0,48	0,15	43,05	22,27	0,12	141,52	303,60	80,13	3,94	599,96	156,13	20,95	99,77
<b>Итого за день:</b>				18,134	18,239	81,414	562	0,48	0,15	43,05	22,27	0,12	141,52	303,60	80,13	3,94	599,96	156,13	20,95	99,77

	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	170	11,316	14,614	9,698	216	0,08	0,39	1,39	51,95	1,97	115,49	212,50	21,15	2,18	200,75	19,90	24,31	53,62
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	Кекс " Столичный"	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
4	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
5	Мандарины	(0)	1/100	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,557</b>	<b>24,659</b>	<b>71,275</b>	<b>577</b>	<b>0,29</b>	<b>0,57</b>	<b>39,70</b>	<b>119,92</b>	<b>2,28</b>	<b>287,35</b>	<b>384,48</b>	<b>65,55</b>	<b>4,07</b>	<b>621,83</b>	<b>34,35</b>	<b>32,77</b>	<b>226,05</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,557</b>	<b>24,659</b>	<b>71,275</b>	<b>577</b>	<b>0,29</b>	<b>0,57</b>	<b>39,70</b>	<b>119,92</b>	<b>2,28</b>	<b>287,35</b>	<b>384,48</b>	<b>65,55</b>	<b>4,07</b>	<b>621,83</b>	<b>34,35</b>	<b>32,77</b>	<b>226,05</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Детская" 1/100	(25)	50	5,775	10,164	2,760	126	0,08	0,08	0,26	2,97	0,22	22,96	86,69	12,67	1,20	107,14	73,62	3,59	21,04
2	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
3	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	9,05
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 ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
6	Апельсины	(12)	1/2-110	0,837	0,207	8,833	41	0,04	0,03	66,00	0,00	0,00	37,40	25,30	14,30	0,33	216,70	1,94	0,48	16,46
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>625</b>	<b>20,171</b>	<b>23,571</b>	<b>83,615</b>	<b>627</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>66,55</b>	<b>17,27</b>	<b>1,43</b>	<b>286,61</b>	<b>373,58</b>	<b>79,66</b>	<b>4,22</b>	<b>538,74</b>	<b>179,73</b>	<b>12,71</b>	<b>64,82</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,171</b>	<b>23,571</b>	<b>83,615</b>	<b>627</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>66,55</b>	<b>17,27</b>	<b>1,43</b>	<b>286,61</b>	<b>373,58</b>	<b>79,66</b>	<b>4,22</b>	<b>538,74</b>	<b>179,73</b>	<b>12,71</b>	<b>64,82</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сырники из творога (2 шт. по 50 гр. ) *	294 (12)	100	14,316	9,138	19,278	217	0,04	0,21	0,19	8,04	0,21	137,84	189,28	20,39	0,58	101,83	40,18	25,38	29,60
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	10,35
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	Апельсины	(12)	1/140	1,065	0,263	11,243	52	0,06	0,04	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42	275,80	2,46	0,62	20,94
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	9,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>21,065</b>	<b>15,312</b>	<b>82,319</b>	<b>551</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>85,45</b>	<b>62,10</b>	<b>0,26</b>	<b>291,58</b>	<b>336,35</b>	<b>57,31</b>	<b>2,27</b>	<b>532,98</b>	<b>67,14</b>	<b>30,09</b>	<b>70,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,065</b>	<b>15,312</b>	<b>82,319</b>	<b>551</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>85,45</b>	<b>62,10</b>	<b>0,26</b>	<b>291,58</b>	<b>336,35</b>	<b>57,31</b>	<b>2,27</b>	<b>532,98</b>	<b>67,14</b>	<b>30,09</b>	<b>70,33</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>95,810</b>	<b>101,158</b>	<b>397,718</b>	<b>2885</b>	<b>1,66</b>	<b>2,02</b>	<b>280,48</b>	<b>402,74</b>	<b>5,87</b>	<b>1630,20</b>	<b>1881,69</b>	<b>371,79</b>	<b>17,01</b>	<b>2828,86</b>	<b>488,58</b>	<b>111,54</b>	<b>633,58</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	Апельсины	(12)	1/150	1,141	0,282	12,046	55	0,06	0,04	90,00	0,00	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	2,64	0,66	22,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>20,297</b>	<b>19,363</b>	<b>77,857</b>	<b>567</b>	<b>0,41</b>	<b>0,66</b>	<b>97,69</b>	<b>186,94</b>	<b>1,84</b>	<b>492,41</b>	<b>467,71</b>	<b>82,40</b>	<b>3,06</b>	<b>683,23</b>	<b>56,39</b>	<b>40,31</b>	<b>73,12</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,297</b>	<b>19,363</b>	<b>77,857</b>	<b>567</b>	<b>0,41</b>	<b>0,66</b>	<b>97,69</b>	<b>186,94</b>	<b>1,84</b>	<b>492,41</b>	<b>467,71</b>	<b>82,40</b>	<b>3,06</b>	<b>683,23</b>	<b>56,39</b>	<b>40,31</b>	<b>73,12</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе ( горбуша) 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)	160	2,762	4,307	20,464	132	0,12	0,11	11,07	25,25	0,06	46,34	91,06	30,55	1,18	674,21	91,18	0,80	40,48
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 ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	30	1,559	2,353	10,862	71	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,79	32,85	11,10	0,63	52,36	0,88	2,23	5,31
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
6	Мандарины	(0)	1/100	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>19,704</b>	<b>25,170</b>	<b>88,739</b>	<b>660</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>51,09</b>	<b>37,91</b>	<b>7,37</b>	<b>138,00</b>	<b>322,40</b>	<b>87,82</b>	<b>3,90</b>	<b>1185,18</b>	<b>183,13</b>	<b>34,35</b>	<b>419,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,704</b>	<b>25,170</b>	<b>88,739</b>	<b>660</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>	<b>51,09</b>	<b>37,91</b>	<b>7,37</b>	<b>138,00</b>	<b>322,40</b>	<b>87,82</b>	<b>3,90</b>	<b>1185,18</b>	<b>183,13</b>	<b>34,35</b>	<b>419,16</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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	Апельсины	(12)	1/4-80	0,608	0,150	6,424	29	0,03	0,02	48,00	0,00	0,00	27,20	18,40	10,40	0,24	157,60	1,41	0,35	11,97
5	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>26,025</b>	<b>22,066</b>	<b>81,768</b>	<b>630</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>49,31</b>	<b>74,26</b>	<b>0,36</b>	<b>333,04</b>	<b>426,58</b>	<b>79,22</b>	<b>3,05</b>	<b>534,35</b>	<b>81,81</b>	<b>37,34</b>	<b>76,37</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>26,025</b>	<b>22,066</b>	<b>81,768</b>	<b>630</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>49,31</b>	<b>74,26</b>	<b>0,36</b>	<b>333,04</b>	<b>426,58</b>	<b>79,22</b>	<b>3,05</b>	<b>534,35</b>	<b>81,81</b>	<b>37,34</b>	<b>76,37</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
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 ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
5	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
6	Мандарины	(0)	1/100	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

	<b>Итого за завтрак:</b>		625	19,912	22,273	88,997	636	0,31	0,20	38,96	22,19	0,23	117,78	305,15	72,49	4,17	567,20	128,15	7,56	196,00
	<b>Итого за день:</b>			19,912	22,273	88,997	636	0,31	0,20	38,96	22,19	0,23	117,78	305,15	72,49	4,17	567,20	128,15	7,56	196,00
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
3	Соус красный основной	528 (12)	30	0,259	0,580	2,034	14	0,01	0,01	1,41	0,02	0,00	2,25	3,92	1,90	0,10	29,19	12,05	0,27	1,05
4	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
5	Булочка ржаная ( с добавлением пшеничной муки 2 сорта)	(25)	25	1,299	1,961	9,052	59	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	4,82	27,37	9,25	0,52	43,64	0,74	1,86	4,42
6	Корж Молочный ( без орехов)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		555	20,412	20,959	96,087	655	0,31	0,17	2,35	80,70	0,31	125,46	314,95	67,08	3,20	435,77	122,55	26,97	119,95
	<b>Итого за день:</b>			20,412	20,959	96,087	655	0,31	0,17	2,35	80,70	0,31	125,46	314,95	67,08	3,20	435,77	122,55	26,97	119,95

<b>Всего: 6032 : 10 = 603 ккал</b>
<b>Всего: 202,158 : 10 = 20,216 грамм белка</b>
<b>Всего: 210,987 : 10 = 21,099 грамм жира</b>
<b>Всего: 831,166 : 10 = 83,117 грамм углеводов</b>

**\* 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:

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №