

ОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №23

ДОКУМЕНТОВ

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова

2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 48-28 руб.**

№	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	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 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	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 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	Каша "Полезная" (пшенично-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 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	Мучные кондитерские изделия без крема	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
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 день:				4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
5 день																				
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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

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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/135	0,456	0,051	12,648	53	0,04	0,03	13,50	0,00	0,00	21,60	14,85	12,15	2,97	375,30	2,38	0,35	9,50
	Итого за день:			2,629	9,495	45,950	280	0,04	0,03	16,34	0,00	0,00	29,02	23,57	16,82	3,75	386,71	2,38	0,38	10,12
	6 день																			
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 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

	2 неделя																			
	1 день																			
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 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	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 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	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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
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 день:			9,988	15,153	30,716	299	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
	4 день																			
1	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	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 день:			2,991	5,047	49,460	255	0,04	0,04	10,37	25,73	0,14	23,25	40,98	8,02	0,53	84,37	2,06	2,51	10,36
	5 день																			
1	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
2	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
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	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 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	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 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: 3474 : 12 = 290 ккал
Всего: 86,686 : 12 = 7,224 грамм белка
Всего: 100,101 : 12 = 8,342 грамм жира
Всего: 556,655 : 12 = 46,388 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №