



**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
 на зимне-весенний период 2024 г.
 стоимостью 160-00руб. (субвенция)**

№	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,мг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	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	
2	Каша "Полезная" (пшенично-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	
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	
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,95	19,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	11	
5	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	52	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	83,80	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	1	
Итого за завтрак:				610	17,483	18,262	83,248	567	0,43	0,62	13,45	181,18	1,74	559,99	455,08	89,19	5,02	553,59	51,99	14,32	5
Итого за день:					17,483	18,262	83,248	567	0,43	0,62	13,45	181,18	1,74	559,99	455,08	89,19	5,02	553,59	51,99	14,32	5
2 день																					
Завтрак																					
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	10,668	10,209	6,732	161	0,18	0,05	5,96	0,06	0,00	26,95	118,54	21,87	1,26	290,42	55,74	3,50	2	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,93	65,31	105,55	7,56	2	
3	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	
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	
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	1	
6	Печенье " Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	1	
Итого за завтрак:				670	16,825	19,253	86,958	588	0,48	0,14	18,46	20,73	0,16	113,46	283,83	84,22	6,35	761,76	163,99	17,49	1
Итого за день:					16,825	19,253	86,958	588	0,48	0,14	18,46	20,73	0,16	113,46	283,83	84,22	6,35	761,76	163,99	17,49	1

3 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	20	0,492	0,033	1,131	7	0,02	0,01	0,80	0,00	0,00	3,52	10,79	3,65	0,12	16,43	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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	8,60
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(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
5	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
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	8,45
Итого за завтрак:			570	19,209	27,389	67,050	592	0,28	0,72	14,02	106,60	2,91	232,84	417,16	61,80	7,40	803,84	70,31	40,53	118,25
Итого за день:				19,209	27,389	67,050	592	0,28	0,72	14,02	106,60	2,91	232,84	417,16	61,80	7,40	803,84	70,31	40,53	118,25
4 день																				
Завтрак																				
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	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
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	1/170	1,293	0,320	13,652	63	0,07	0,05	102,00	0,00	0,00	57,80	39,10	22,10	0,51	334,90	2,99	0,75	25,43
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,896	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
Итого за завтрак:			670	18,882	18,381	84,174	578	0,22	0,18	103,39	11,03	1,20	293,78	297,65	73,67	3,14	572,58	139,19	3,04	45,32
Итого за день:				18,882	18,381	84,174	578	0,22	0,18	103,39	11,03	1,20	293,78	297,65	73,67	3,14	572,58	139,19	3,04	45,32
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущенное 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	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	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	8,45
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
Итого за завтрак:			550	21,610	18,247	89,731	610	0,14	0,44	15,17	71,58	0,47	285,75	344,38	57,80	5,01	665,24	85,37	31,98	53,23
Итого за день:				21,610	18,247	89,731	610	0,14	0,44	15,17	71,58	0,47	285,75	344,38	57,80	5,01	665,24	85,37	31,98	53,23
Итого за неделю:				94,009	101,533	411,160	2934	1,55	2,11	164,48	391,11	6,47	1485,83	1798,10	366,68	26,92	3357,00	510,85	112,35	373,29
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				

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	17,96
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	17,61
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,8
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,1
	Итого за завтрак 2:		625	22,105	21,437	82,453	611	0,38	0,68	13,48	188,30	1,94	515,66	496,65	81,48	5,43	586,51	55,55	42,60	64,5
	Итого за день:			22,105	21,437	82,453	611	0,38	0,68	13,48	188,30	1,94	515,66	496,65	81,48	5,43	586,51	55,55	42,60	64,5
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 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	228,0
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,84	1,11	632,07	35,48	0,75	37,9
3	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,00	0,00	0,1
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	0,1
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,1
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,35	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,1
7	Фрукты свежие (мандарин)	(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	132,1
	Итого за завтрак:		690	18,597	22,659	82,355	608	0,38	0,27	51,15	36,33	7,37	144,77	311,46	84,11	3,66	1140,3	176,54	32,07	411,1
	Итого за день:			18,597	22,659	82,355	608	0,38	0,27	51,15	36,33	7,37	144,77	311,46	84,11	3,66	1140,3	176,54	32,07	411,1
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,857	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	38,8
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	8,8
3	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	3,1
4	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	2,9
5	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	0,3
	Итого за завтрак:		570	24,238	17,072	79,717	569	0,14	0,41	15,22	38,26	0,42	284,88	396,52	85,81	5,88	804,44	80,84	35,94	36,1
	Итого за день:			24,238	17,072	79,717	569	0,14	0,41	15,22	38,26	0,42	284,88	396,52	85,81	5,88	804,44	80,84	35,94	36,1
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные" отварные	(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	4,1
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	1,1
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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0

5	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
6	Фрукты свежие (мандарин)	(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
Итого за завтрак:			615	18,501	20,267	89,786	616	0,31	0,20	38,96	22,13	0,25	117,16	293,10	69,69	4,20	534,52	119,15	5,62	190,66
Итого за день:				18,501	20,267	89,786	616	0,31	0,20	38,96	22,13	0,25	117,16	293,10	69,69	4,20	534,52	119,15	5,62	190,66
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,32
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	20	0,278	1,688	1,657	23	0,01	0,01	6,49	0,00	0,00	3,20	8,08	2,93	0,11	24,71	2,98	0,56	5,19
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	3,80
5	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
6	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,554	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44
Итого за завтрак:			510	18,908	19,349	83,023	582	0,32	0,18	7,34	63,50	0,25	152,98	327,80	76,12	3,28	439,80	97,48	22,04	107,53
Итого за день:				18,908	19,349	83,023	582	0,32	0,18	7,34	63,50	0,25	152,98	327,80	76,12	3,28	439,80	97,48	22,04	107,53

Всего: 5920 : 10 = 592 ккал

Всего: 196,358 : 10 = 19,636 грамм белка

Всего: 202,317 : 10 = 20,232 грамм жира

Всего: 828,494 : 10 = 82,849 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 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 №
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №