

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №

Е.Н. Мачура / Мачура
 «01» 09 2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 года
 стоимостью 48-28 руб.**

№	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,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
1	Бутерброд с сыром на булочке молочной 25/50	3 (21)	75	8,716	7,163	24,282	196	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 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	
Итого за день:				8,928	7,169	33,225	233	0,01	0,10	3,01	0,05	0,28	257,42	158,72	18,42	0,96	36,41	0,01	3,60	0,62	
2 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	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	
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	
Итого за день:				9,761	9,370	65,427	385	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	
3 день																					
1	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01	
2	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				8,971	15,472	47,334	364	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,09	41,09	35,31	184,60	53,79	17,00	5,25	14,01	
4 день																					
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	70	4,252	3,577	33,133	182	0,04	0,03	0,06	0,11	0,09	24,19	49,03	8,22	0,57	65,70	27,29	3,95	11,51	
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	фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	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 день:				4,884	3,629	54,992	272	0,08	0,06	14,10	0,11	0,09	51,21	71,61	24,65	4,39	454,90	29,75	4,32	21,36	
5 день																					
1	Пряник " Шоколадный" с миндалем	(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	0,28	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,	
6 день																				
1	Плюшка новомосковская *	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,
2	Йогурт питьевой клубничный*	(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,
Итого за день:				12,495	9,692	39,259	294	0,12	0,32	1,23	40,07	0,06	261,42	234,83	37,43	0,75	336,83	26,15	3,83	11,
Итого за неделю:				49,658	52,581	273,508	1766	0,46	0,75	19,92	229,75	0,74	1057,73	826,75	190,85	195,19	1274,74	129,46	53,15	84,
2 неделя																				
1 день																				
1	Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10	257 (12)	210	4,209	8,436	29,560	211	0,11	0,14	0,55	75,96	0,11	118,54	126,93	25,49	0,49	150,49	36,50	5,98	32,
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,
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,
Итого за день:				6,436	8,665	56,604	330	0,11	0,14	0,59	75,96	0,11	123,16	134,11	29,32	1,23	150,49	36,50	5,98	32,
2 день																				
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,
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,
Итого за день:				8,377	7,673	22,468	192	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,
3 день																				
1	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,
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	8,8
Итого за день:				4,380	4,192	33,891	191	0,06	0,06	0,26	84,60	0,00	53,56	39,88	10,66	0,50	58,10	3,96	0,88	8,8
4 день																				
1	Напиток кисло-молочный (йогурт, кефир, ряженка)	(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	0,0
2	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Итого за день:				9,675	11,915	21,916	234	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,0
5 день																				
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	110	9,744	6,123	42,195	263	0,06	0,11	0,08	2,32	0,19	62,20	115,91	15,19	0,90	99,03	25,81	13,53	24,4
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
Итого за день:				12,040	7,901	53,493	333	0,07	0,17	0,34	27,01	0,19	121,93	189,12	42,66	2,15	230,11	29,77	14,41	33,2
6 день																				
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,1
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	0,0
3	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/140	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	9,8
Итого за день:				4,316	3,668	53,482	264	0,08	0,04	14,04	0,03	0,04	37,08	59,43	22,88	4,34	438,02	18,55	4,03	20,9
Итого за неделю:				45,224	44,015	241,855	1544	0,41	0,82	16,69	227,66	0,67	884,35	801,72	155,85	9,38	1186,72	88,78	29,59	95,2

Всего: 3310 : 12 = 276 ккал

Всего: 94,882 : 12 = 7,907 грамм белка

Всего: 96,596 : 12 = 8,050 грамм жира

Всего: 515,362 : 12 = 42,947 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

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 №