

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №

« 21 » 04 / 20 24 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 160-00 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,мг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 150/10	(25)	160	4,173	8,127	24,703	189	0,08	0,10	0,40	61,39	0,11	91,11	107,90	23,49	0,87	116,80	32,63	4,00	17,2
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	17,6
4	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	132,3
5	Булочка молочная с кунжутом	779 (25)	60	5,032	2,460	41,267	207	0,07	0,06	0,15	0,22	0,13	84,68	82,65	25,34	1,02	102,68	24,47	2,85	9,3
Итого за завтрак:			550	19,423	20,717	86,258	609	0,41	0,64	45,75	169,60	1,92	616,65	466,72	87,63	2,38	520,67	65,27	12,99	176,5
Итого за день:				19,423	20,717	86,258	609	0,41	0,64	45,75	169,60	1,92	616,65	466,72	87,63	2,38	520,67	65,27	12,99	176,5
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,5
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	24,7
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	0,0
4	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	0,0
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,5
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	2,6
Итого за завтрак:			650	16,794	18,631	82,365	564	0,46	0,13	20,51	19,29	0,16	113,10	277,11	81,36	6,19	751,01	149,90	16,87	94,2

			16,794	18,631	82,365	564	0,46	0,13	20,51	19,29	0,16	113,10	277,11	81,36	6,19	751,01	149,90	16,87	94,4	
	Итого за день:																			
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,0
2	Омлет натуральный *	340 (21)	140	12,411	16,356	2,460	207	0,08	0,52	0,85	36,05	2,42	105,34	238,82	17,50	2,76	197,33	56,56	33,08	65,0
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	8,8
4	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	0,0
5	Кекс " Песочный" (без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,0
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,0
	Итого за завтрак:		553	19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,0
	Итого за день:			19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,0
	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	0,0
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	9,0
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	0,0
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	0,0
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	0,0
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	132,0
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	10,0
	Итого за завтрак:		600	18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,0
	Итого за день:			18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,0
	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	34,0
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	10,0
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,0
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	9,0
	Итого за завтрак:		545	21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,0
	Итого за день:			21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,0

	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	17,9
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	17,6
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	15,0
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1шт.	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,4
	Итого за завтрак :		620	19,595	19,447	78,613	568	0,37	0,65	14,19	186,94	1,84	466,11	454,01	78,50	5,60	589,23	54,89	39,77	62,1
	Итого за день:			19,595	19,447	78,613	568	0,37	0,65	14,19	186,94	1,84	466,11	454,01	78,50	5,60	589,23	54,89	39,77	62,1
	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	228,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	130	2,244	3,500	16,627	107	0,10	0,09	8,99	20,51	0,05	37,65	73,98	24,82	0,96	547,79	74,09	0,65	32,8
3	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,4
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	0,0
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	0,0
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,3
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	132,3
	Итого за завтрак:		675	17,443	20,732	79,013	572	0,35	0,24	50,40	35,90	6,58	133,66	289,25	79,98	3,47	1058,94	173,96	30,09	404,3
	Итого за день:			17,443	20,732	79,013	572	0,35	0,24	50,40	35,90	6,58	133,66	289,25	79,98	3,47	1058,94	173,96	30,09	404,3
	3 день																			
	Завтрак																			
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	38,8
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)	1шт.	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	8,4
4	Слойка детская	(25)	60	3,653	3,493	29,036	162	0,03	0,04	0,05	10,37	0,16	20,76	43,83	6,87	0,51	56,77	15,34	2,97	8,8
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	1,3
	Итого за завтрак:		570	25,115	17,907	85,381	603	0,15	0,41	15,02	48,62	0,50	285,79	391,82	78,60	5,69	682,51	84,13	35,94	66,2
	Итого за день:			25,115	17,907	85,381	603	0,15	0,41	15,02	48,62	0,50	285,79	391,82	78,60	5,69	682,51	84,13	35,94	66,2
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,1
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	60	6,839	9,249	6,047	135	0,08	0,08	0,58	6,34	0,07	23,68	90,53	12,38	1,08	148,73	12,58	1,83	27,0
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,2
4	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	9,0

5	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
6	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
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	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	16,569	18,251	76,443	536	0,28	0,19	42,25	19,46	0,27	169,61	289,97	71,05	3,72	582,88	109,84	6,08	179,49
	Итого за день:			16,569	18,251	76,443	536	0,28	0,19	42,25	19,46	0,27	169,61	289,97	71,05	3,72	582,88	109,84	6,08	179,49
5 день																				
Завтрак																				
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,51
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,11
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	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
5	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	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,91
	Итого за завтрак:		653	22,973	16,804	92,847	615	0,41	0,17	14,19	24,63	0,11	86,35	367,24	168,00	9,69	927,73	86,65	18,60	106,6
	Итого за день:			22,973	16,804	92,847	615	0,41	0,17	14,19	24,63	0,11	86,35	367,24	168,00	9,69	927,73	86,65	18,60	106,6

Всего: 5782 : 10 = 578 ккал

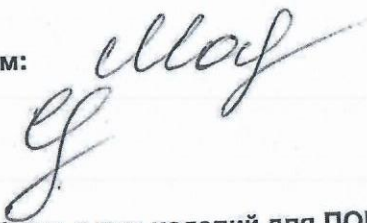
Всего: 196,949 : 10 = 19,695 грамм белка

Всего: 193,215 : 10 = 19,322 грамм жира

Всего: 813,738 : 10 = 81,374 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Е. Шаф', is written over the printed text.

Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №