

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №

*Е.Н. Мацери*  
« 07 » *авг* 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 160-00 р (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 булочке молочной	30/50	3 (21)	80	9,827	8,413	24,282	212	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	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	17,27
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами		(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
4	Фрукты свежие (груши)		(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>560</b>	<b>18,433</b>	<b>20,353</b>	<b>76,008</b>	<b>561</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>13,87</b>	<b>193,98</b>	<b>1,79</b>	<b>572,57</b>	<b>425,85</b>	<b>71,35</b>	<b>4,10</b>	<b>507,10</b>	<b>45,56</b>	<b>11,04</b>	<b>54,23</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>18,433</b>	<b>20,353</b>	<b>76,008</b>	<b>561</b>	<b>0,31</b>	<b>0,64</b>	<b>13,87</b>	<b>193,98</b>	<b>1,79</b>	<b>572,57</b>	<b>425,85</b>	<b>71,35</b>	<b>4,10</b>	<b>507,10</b>	<b>45,56</b>	<b>11,04</b>	<b>54,23</b>
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)		25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)		150	12,561	16,042	2,566	205	0,07	0,46	0,50	38,47	2,59	106,71	227,63	17,05	2,60	184,25	72,77	31,29	62,23
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	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
6	Фрукты свежие (бананы)		(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>625</b>	<b>20,366</b>	<b>21,075</b>	<b>75,926</b>	<b>575</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>21,08</b>	<b>40,67</b>	<b>2,74</b>	<b>215,05</b>	<b>397,71</b>	<b>119,29</b>	<b>5,52</b>	<b>919,09</b>	<b>83,48</b>	<b>35,15</b>	<b>72,58</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>20,366</b>	<b>21,075</b>	<b>75,926</b>	<b>575</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>21,08</b>	<b>40,67</b>	<b>2,74</b>	<b>215,05</b>	<b>397,71</b>	<b>119,29</b>	<b>5,52</b>	<b>919,09</b>	<b>83,48</b>	<b>35,15</b>	<b>72,58</b>
<b>3 день</b>																					

	<b>Завтрак</b>																			
1	Голубцы рубленые в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
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	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	8,80
4	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	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	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>564</b>	<b>21,844</b>	<b>13,236</b>	<b>67,522</b>	<b>477</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>17,56</b>	<b>108,34</b>	<b>0,06</b>	<b>144,57</b>	<b>288,47</b>	<b>71,40</b>	<b>3,37</b>	<b>1078,50</b>	<b>147,45</b>	<b>18,80</b>	<b>144,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,844</b>	<b>13,236</b>	<b>67,522</b>	<b>477</b>	<b>0,31</b>	<b>0,18</b>	<b>17,56</b>	<b>108,34</b>	<b>0,06</b>	<b>144,57</b>	<b>288,47</b>	<b>71,40</b>	<b>3,37</b>	<b>1078,50</b>	<b>147,45</b>	<b>18,80</b>	<b>144,58</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,658	12,593	31,902	316	0,08	0,29	0,25	13,55	0,34	190,17	272,00	35,29	1,45	234,99	62,60	31,82	65,28
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	25	0,081	0,000	14,277	57	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	4,55	3,33	2,88	0,19	27,09	0,22	0,00	0,34
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 молочная	779 (21)	50	3,782	0,978	25,424	126	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,74	52,17	8,59	0,45	74,56	20,39	2,38	7,81
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>23,153</b>	<b>13,624</b>	<b>93,461</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>15,18</b>	<b>13,73</b>	<b>0,45</b>	<b>257,48</b>	<b>350,07</b>	<b>63,19</b>	<b>5,91</b>	<b>725,85</b>	<b>85,67</b>	<b>34,57</b>	<b>83,28</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>23,153</b>	<b>13,624</b>	<b>93,461</b>	<b>589</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>15,18</b>	<b>13,73</b>	<b>0,45</b>	<b>257,48</b>	<b>350,07</b>	<b>63,19</b>	<b>5,91</b>	<b>725,85</b>	<b>85,67</b>	<b>34,57</b>	<b>83,28</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	90	13,758	8,499	5,496	154	0,07	0,06	1,01	11,30	0,12	42,62	153,10	21,84	1,64	263,62	64,99	15,11	85,94
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	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
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	0,62
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	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>767</b>	<b>22,351</b>	<b>15,978</b>	<b>76,673</b>	<b>540</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,79</b>	<b>23,90</b>	<b>0,18</b>	<b>146,47</b>	<b>349,03</b>	<b>537,11</b>	<b>6,96</b>	<b>741,86</b>	<b>198,80</b>	<b>16,40</b>	<b>118,29</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,351</b>	<b>15,978</b>	<b>76,673</b>	<b>540</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>44,79</b>	<b>23,90</b>	<b>0,18</b>	<b>146,47</b>	<b>349,03</b>	<b>537,11</b>	<b>6,96</b>	<b>741,86</b>	<b>198,80</b>	<b>16,40</b>	<b>118,29</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>106,147</b>	<b>84,267</b>	<b>389,590</b>	<b>2741</b>	<b>1,42</b>	<b>2,09</b>	<b>112,47</b>	<b>380,62</b>	<b>5,22</b>	<b>1336,15</b>	<b>1811,14</b>	<b>862,35</b>	<b>25,85</b>	<b>3972,40</b>	<b>560,96</b>	<b>115,95</b>	<b>472,95</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 150/10	257 (12)	160	3,172	7,826	22,198	172	0,09	0,10	0,41	62,97	0,11	89,44	95,85	19,12	0,37	113,41	27,37	4,50	24,21

2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
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	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/130	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	11,44
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>20,440</b>	<b>21,828</b>	<b>76,793</b>	<b>585</b>	<b>0,37</b>	<b>0,72</b>	<b>14,38</b>	<b>202,27</b>	<b>1,94</b>	<b>534,76</b>	<b>460,59</b>	<b>75,59</b>	<b>4,48</b>	<b>591,85</b>	<b>44,33</b>	<b>21,50</b>	<b>80,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,440</b>	<b>21,828</b>	<b>76,793</b>	<b>585</b>	<b>0,37</b>	<b>0,72</b>	<b>14,38</b>	<b>202,27</b>	<b>1,94</b>	<b>534,76</b>	<b>460,59</b>	<b>75,59</b>	<b>4,48</b>	<b>591,85</b>	<b>44,33</b>	<b>21,50</b>	<b>80,91</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	228,38
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	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
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
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>720</b>	<b>17,828</b>	<b>20,527</b>	<b>88,360</b>	<b>609</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>26,33</b>	<b>36,24</b>	<b>6,54</b>	<b>117,40</b>	<b>296,79</b>	<b>84,23</b>	<b>6,58</b>	<b>1341,86</b>	<b>179,27</b>	<b>30,63</b>	<b>286,19</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,828</b>	<b>20,527</b>	<b>88,360</b>	<b>609</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>26,33</b>	<b>36,24</b>	<b>6,54</b>	<b>117,40</b>	<b>296,79</b>	<b>84,23</b>	<b>6,58</b>	<b>1341,86</b>	<b>179,27</b>	<b>30,63</b>	<b>286,19</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	160	15,587	12,462	31,946	302	0,05	0,27	0,69	6,46	0,45	155,28	228,58	27,31	1,17	147,22	10,91	28,55	45,57
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 (груши)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
4	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	60	4,602	5,581	33,021	201	0,04	0,05	0,02	0,04	0,18	90,11	88,58	27,24	1,10	53,51	2,43	4,77	11,94
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>20,807</b>	<b>18,387</b>	<b>85,726</b>	<b>592</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>9,55</b>	<b>6,50</b>	<b>0,64</b>	<b>275,62</b>	<b>345,08</b>	<b>73,62</b>	<b>5,81</b>	<b>398,14</b>	<b>14,41</b>	<b>33,45</b>	<b>68,69</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,807</b>	<b>18,387</b>	<b>85,726</b>	<b>592</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>	<b>9,55</b>	<b>6,50</b>	<b>0,64</b>	<b>275,62</b>	<b>345,08</b>	<b>73,62</b>	<b>5,81</b>	<b>398,14</b>	<b>14,41</b>	<b>33,45</b>	<b>68,69</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет с кабачками	(25)	160	12,969	16,664	3,436	216	0,07	0,47	1,78	39,52	2,67	106,62	234,06	19,32	2,71	229,71	27,42	32,14	64,44
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
3	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>20,902</b>	<b>23,458</b>	<b>81,537</b>	<b>621</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>20,06</b>	<b>64,23</b>	<b>2,79</b>	<b>207,02</b>	<b>422,29</b>	<b>137,45</b>	<b>6,03</b>	<b>1082,33</b>	<b>41,94</b>	<b>37,12</b>	<b>91,26</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,902</b>	<b>23,458</b>	<b>81,537</b>	<b>621</b>	<b>0,26</b>	<b>0,66</b>	<b>20,06</b>	<b>64,23</b>	<b>2,79</b>	<b>207,02</b>	<b>422,29</b>	<b>137,45</b>	<b>6,03</b>	<b>1082,33</b>	<b>41,94</b>	<b>37,12</b>	<b>91,26</b>

5 день																				
Завтрак																				
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,17	1,27	10,58	3542,4 0	0,00	23,63	216,46	19,94	4,63	221,76	101,36	28,73	164,13
2	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	0,40
3	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
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	Кекс " Столичный "	(0)	50	2,620	13,494	27,558	242	0,03	0,04	0,02	2,23	0,19	17,74	41,85	7,75	0,69	105,58	3,20	3,33	27,31
6	Хлеб " Полезный** ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
7	Арбуз порциями	(12)	210	1,065	0,197	11,825	53	0,08	0,13	14,70	0,00	0,00	29,40	14,70	470,40	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		760	19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,2 3	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	<b>Итого за день:</b>			19,946	35,269	96,593	784	0,42	1,48	26,83	3557,2 3	0,25	115,02	400,48	539,19	9,61	524,64	203,89	32,37	202,28
	<b>Итого за неделю:</b>			99,923	119,469	429,008	3191	1,53	3,45	97,14	3866,4 7	12,15	1249,8 1	925,22	910,08	32,51	3938,8 4	483,85	155,07	729,32
	<b>Среднее значение за период:</b>			20,61	20,37	81,86	593	0,30	0,55	20,96	424,71	1,74	258,60	373,64	177,24	5,84	791,12	104,48	27,10	120,23

**Всего: 5932 : 10 = 593 ккал**

**Всего: 206,070 : 10 = 20,607 грамм белка**

**Всего: 203,735 : 10 = 20,374 грамм жира**

**Всего: 818,598 : 10 = 81,860 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

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год