

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №

« 01 » августа 2024 г.



2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2"

М.Д.Мискин

2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 162-00 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,мкг
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	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
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	17,60
4	Булочка молочная	779 (21)	60	4,539	1,174	30,508	151	0,04	0,05	0,15	0,22	0,13	42,89	62,60	10,30	0,54	89,48	24,47	2,85	9,37
5	Фрукты свежие	(0)	1 шт	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:			650	21,632	20,816	90,376	635	0,44	0,69	46,01	193,71	1,92	632,39	515,54	88,07	2,46	581,96	86,89	15,57	187,59
Итого за день:				21,632	20,816	90,376	635	0,44	0,69	46,01	193,71	1,92	632,39	515,54	88,07	2,46	581,96	86,89	15,57	187,59
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушенные 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	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	140	2,888	4,677	32,444	183	0,15	0,02	0,42	10,08	0,05	16,69	73,15	24,26	0,59	60,96	98,52	7,05	26,63
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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
5	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	2,60
6	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	7,96
Итого за завтрак:			683	17,994	19,153	95,510	626	0,55	0,15	17,74	20,01	0,16	135,50	328,80	96,65	6,94	800,95	156,93	17,35	95,74
Итого за день:				17,994	19,153	95,510	626	0,55	0,15	17,74	20,01	0,16	135,50	328,80	96,65	6,94	800,95	156,93	17,35	95,74

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)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
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)	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	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	6,555	29,211	190	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	38,56	5,41	0,55	42,79	3,30	3,96	10,20
6	Фрукты свежие	(12)	1 шт	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	7,96
Итого за завтрак:			563	20,713	26,552	65,537	584	0,27	0,74	13,35	66,80	2,96	230,17	422,30	59,29	7,17	713,98	73,89	42,95	101,26
Итого за день:				20,713	26,552	65,537	584	0,27	0,74	13,35	66,80	2,96	230,17	422,30	59,29	7,17	713,98	73,89	42,95	101,26
4 день																				
Завтрак																				
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
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 "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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)	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
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
7	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	7,96
Итого за завтрак:			683	19,155	21,468	89,455	628	0,20	0,09	11,72	12,70	0,14	94,87	186,14	59,07	5,19	557,23	227,72	4,76	30,21
Итого за день:				19,155	21,468	89,455	628	0,20	0,09	11,72	12,70	0,14	94,87	186,14	59,07	5,19	557,23	227,72	4,76	30,21
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	160	17,737	14,046	30,503	319	0,06	0,30	2,17	20,03	0,48	183,33	247,21	32,32	1,26	201,46	67,15	31,51	39,99
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	7,96
Итого за завтрак:			588	23,413	18,708	96,874	650	0,14	0,35	15,39	20,11	0,55	232,23	323,33	57,96	5,33	606,00	101,99	36,61	63,13
Итого за день:				23,413	18,708	96,874	650	0,14	0,35	15,39	20,11	0,55	232,23	323,33	57,96	5,33	606,00	101,99	36,61	63,13
6 день																				
Завтрак																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленные с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28
2	Рис припущенный	512 (21)	160	3,149	3,822	36,114	191	0,17	0,02	0,00	13,44	0,06	13,07	76,14	24,83	0,56	47,87	85,80	7,38	24,43

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)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	7,96
6	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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 завтрак:		663	18,615	20,692	103,069	673	0,51	0,17	11,70	13,44	0,06	127,54	344,65	93,44	7,68	682,47	171,15	10,07	68,67
	Итого за день:			18,615	20,692	103,069	673	0,51	0,17	11,70	13,44	0,06	127,54	344,65	93,44	7,68	682,47	171,15	10,07	68,67

	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
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	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
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	627 (21)	1 шт	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за завтрак:		670	23,582	22,052	88,920	648	0,41	0,71	13,36	200,69	1,94	545,49	538,63	88,99	5,74	625,57	64,44	49,20	68,57
	Итого за день:			23,582	22,052	88,920	648	0,41	0,71	13,36	200,69	1,94	545,49	538,63	88,99	5,74	625,57	64,44	49,20	68,57
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе (горбуша) 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	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05
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)	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	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	9,37
7	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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:		705	18,282	21,363	86,994	613	0,41	0,26	51,43	39,05	6,59	150,60	323,14	90,29	3,97	1161,92	185,26	30,19	409,04
	Итого за день:			18,282	21,363	86,994	613	0,41	0,26	51,43	39,05	6,59	150,60	323,14	90,29	3,97	1161,92	185,26	30,19	409,04
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	170	21,144	14,233	28,742	328	0,07	0,32	0,28	15,36	0,38	204,22	291,98	34,37	1,23	153,29	70,84	35,99	43,85
2	Соус ягодный (клубника,вишня)	(0)	35	0,092	0,028	7,389	30	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	5,16	3,47	2,74	0,18	22,59	0,18	0,02	1,19
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	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,875	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46	10,45

5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	7,96
	Итого за завтрак:		598	26,038	18,379	89,336	627	0,15	0,39	13,83	27,46	0,57	256,31	366,18	59,12	5,23	556,24	90,91	39,77	63,44
	Итого за день:			26,038	18,379	89,336	627	0,15	0,39	13,83	27,46	0,57	256,31	366,18	59,12	5,23	556,24	90,91	39,77	63,44
	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	2,10
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	160	4,782	3,943	33,382	188	0,07	0,03	0,00	13,44	0,06	21,91	88,30	25,57	0,83	105,12	94,71	0,05	11,13
5	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
6	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
7	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
	Итого за завтрак:		617	22,840	26,488	86,843	677	0,34	0,24	6,10	30,03	0,39	186,56	391,07	81,78	4,92	550,11	138,13	8,04	73,03
	Итого за день:			22,840	26,488	86,843	677	0,34	0,24	6,10	30,03	0,39	186,56	391,07	81,78	4,92	550,11	138,13	8,04	73,03
	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	84,55
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	14,15
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)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	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	627 (21)	1 шт	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	7,96
	Итого за завтрак:		673	23,671	16,933	100,199	648	0,46	0,18	14,19	24,63	0,11	102,35	399,24	177,60	10,19	965,73	86,65	18,60	106,65
	Итого за день:			23,671	16,933	100,199	648	0,46	0,18	14,19	24,63	0,11	102,35	399,24	177,60	10,19	965,73	86,65	18,60	106,65
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Вареники с творогом, рубленным яйцом, зеленью	(0)	180	13,722	6,217	32,927	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,84	2,18	0,64	0,08	0,25	116,15	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	10	0,068	6,815	0,124	62	0,00	0,01	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	2,60	0,00	0,10	0,28
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)	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	Лепешка сметанная	(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23
	Итого за завтрак:		470	19,154	19,179	80,320	571	0,13	0,11	0,27	68,68	0,14	103,64	128,72	26,72	1,41	166,75	133,91	4,29	19,31
	Итого за день:			19,154	19,179	80,320	571	0,13	0,11	0,27	68,68	0,14	103,64	128,72	26,72	1,41	166,75	133,91	4,29	19,31

Всего: 7580 : 12 = 632 ккал
Всего: 255,089 : 12 = 21,257 грамм белка
Всего: 251,784 : 12 = 20,982 грамм жира
Всего: 1073,431 : 12 = 89,453 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 №