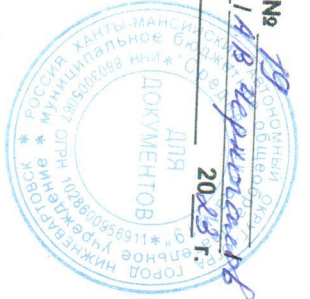


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-СШ № 19

«30» января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Н.В. Степанова
 2023 г.



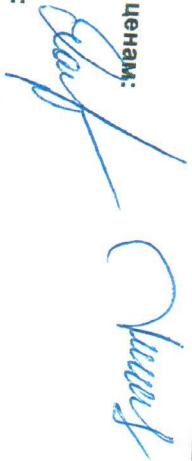
Двухдневное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ (2 смены) на зимне-весенний период 2023 г
 СТОИМОСТЬЮ 152 руб (субвенция)

№	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	Ф, мкг						
1 неделя																										
1 день																										
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85						
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины 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						
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24						
4	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58						
5	Хлеб "Ползавый" (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 (яблоки)	(12)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04						
Итого за день:				16,105	28,501	64,426	579	0,37	0,23	35,39	0,01	0,00	136,57	311,56	101,98	7,13	1172,5	134,24	6,96	105,98						
2 день																										
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77	1,19						
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	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 "Ползавый" (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	0,00						
5	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						
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84						
Итого за день:				22,852	27,299	51,557	543	0,30	0,73	51,46	43,96	2,95	278,03	457,08	74,42	5,83	591,06	89,96	44,47	192,03						
3 день																										
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11						
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 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						

Всего: 780,938 : 10 = 78,094	грамм углеводов
Всего: 2,95 : 10 = 0,29	мг витамина В1
Всего: 3,93 : 10 = 0,39	мг витамина В2
Всего: 297,36 : 10 = 29,74	мг витамина С
Всего: 3137,09 : 10 = 313,71	витамина А (рет.экв.)
Всего: 12,59 : 10 = 1,26	мкг витамина D
Всего: 1704,02 : 10 = 170,40	мг кальция
Всего: 3178,23 : 10 = 317,82	мг фосфора
Всего: 760,08 : 10 = 76,01	мг магния
Всего: 50,98 : 10 = 5,10	мг железа
Всего: 7485,51 : 10 = 748,55	мг калия
Всего: 1369,73 : 10 = 136,97	мкг йода
Всего: 213,54 : 10 = 21,35	мкг селена
Всего: 1487,51 : 10 = 148,75	мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

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