

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

А.В. Чернышев

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-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	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	Ф,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/20	3 (21)	45	6,590	6,366	9,151	120	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	Каша "Полезная" (пшенно-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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
Итого за завтрак:			650	18,328	18,908	86,566	590	0,45	0,65	13,57	193,48	1,74	589,95	490,04	97,01	5,30	591,43	69,78	15,61	56,04
Итого за день:				18,328	18,908	86,566	590	0,45	0,65	13,57	193,48	1,74	589,95	490,04	97,01	5,30	591,43	69,78	15,61	56,04
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
Итого за завтрак:			720	18,745	17,531	93,329	606	0,61	0,16	19,15	13,02	0,06	162,08	359,21	103,43	7,14	869,94	191,51	22,30	105,02
Итого за день:				18,745	17,531	93,329	606	0,61	0,16	19,15	13,02	0,06	162,08	359,21	103,43	7,14	869,94	191,51	22,30	105,02

	3 день																			
	Завтрак																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
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	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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:		590	23,973	28,671	51,295	559	0,32	0,84	39,29	53,71	3,61	290,43	494,36	67,00	6,21	558,59	89,97	51,21	233,74
	Итого за день:			23,973	28,671	51,295	559	0,32	0,84	39,29	53,71	3,61	290,43	494,36	67,00	6,21	558,59	89,97	51,21	233,74
	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)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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 (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
	Итого за завтрак:		710	20,017	22,158	96,049	664	0,21	0,09	13,09	15,21	0,15	96,98	198,72	62,89	5,47	586,90	243,01	4,73	31,10
	Итого за день:			20,017	22,158	96,049	664	0,21	0,09	13,09	15,21	0,15	96,98	198,72	62,89	5,47	586,90	243,01	4,73	31,10
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,004	11,341	37,425	340	0,10	0,31	0,26	4,86	0,36	192,11	299,53	38,48	1,59	167,72	51,97	33,84	45,41
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	35	2,514	3,323	18,570	114	0,03	0,16	1,40	63,00	0,00	101,50	84,00	10,15	0,08	126,00	3,15	1,05	12,07
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)	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	9,44
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
	Итого за завтрак:		615	28,453	17,772	103,119	686	0,20	0,51	13,73	67,91	0,41	331,95	439,60	69,45	5,50	674,67	79,03	38,39	75,37
	Итого за день:			28,453	17,772	103,119	686	0,20	0,51	13,73	67,91	0,41	331,95	439,60	69,45	5,50	674,67	79,03	38,39	75,37
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Плов из свинины 50/180	403 (12)	230	12,352	26,565	42,756	435	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
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	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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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:		620	17,385	22,733	96,258	698	0,65	0,17	40,29	0,05	0,02	98,42	311,29	88,24	4,10	590,65	89,61	15,22	207,68
Итого за день:			17,385	22,733	96,258	698	0,65	0,17	40,29	0,05	0,02	98,42	311,29	88,24	4,10	590,65	89,61	15,22	207,68

2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/8	262 (12)	258	7,520	7,941	38,360	255	0,14	0,16	0,66	81,19	0,09	156,34	216,16	40,58	2,17	235,79	51,62	33,09	22,37
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 (груши)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
	Итого за завтрак:		673	23,586	20,866	89,390	640	0,41	0,71	13,61	195,89	1,92	546,01	538,91	89,59	5,85	632,89	64,48	49,19	68,96
	Итого за день:			23,586	20,866	89,390	640	0,41	0,71	13,61	195,89	1,92	546,01	538,91	89,59	5,85	632,89	64,48	49,19	68,96
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	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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 "Романтика" с джемом	(25)	60	3,314	7,209	30,403	200	0,03	0,04	0,06	2,43	0,18	14,52	40,71	6,44	0,70	45,42	6,04	5,42	13,03
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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:		720	18,835	22,999	88,580	637	0,40	0,28	52,46	43,39	6,71	145,29	326,81	89,57	4,09	1241,08	188,06	32,17	419,25
	Итого за день:			18,835	22,999	88,580	637	0,40	0,28	52,46	43,39	6,71	145,29	326,81	89,57	4,09	1241,08	188,06	32,17	419,25
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	180	22,388	15,070	30,433	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус клюквенный	621 (21)	20	0,008	0,006	2,237	9	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,39	0,30	0,26	0,02	2,59	0,00	0,00	0,15
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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
	Итого за завтрак:		590	25,736	17,779	76,025	567	0,14	0,40	12,71	16,28	0,49	260,30	378,36	65,36	5,40	677,18	89,18	41,39	62,78
	Итого за день:			25,736	17,779	76,025	567	0,14	0,40	12,71	16,28	0,49	260,30	378,36	65,36	5,40	677,18	89,18	41,39	62,78
4 день																				
Завтрак																				

1	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
2	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
3	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	20	0,763	0,876	0,539	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,17	0,27	0,48
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	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
	Итого за завтрак:		690	20,955	22,886	103,006	702	0,34	0,21	13,06	24,03	0,26	118,67	333,92	80,35	7,35	772,98	129,20	6,42	72,49
	Итого за день:			20,955	22,886	103,006	702	0,34	0,21	13,06	24,03	0,26	118,67	333,92	80,35	7,35	772,98	129,20	6,42	72,49
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
3	Перец сладкий порциями	(12)	15	0,165	0,014	0,703	4	0,01	0,01	30,00	0,00	0,00	1,20	2,40	1,05	0,07	24,45	0,45	0,01	1,05
4	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
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	Рулет с маком	(25)	50	3,407	5,515	25,155	164	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,54	76,69	29,42	0,94	31,10	12,05	2,87	7,86
	Итого за завтрак:		575	21,229	19,848	94,411	641	0,38	0,16	30,86	57,52	0,23	233,18	389,20	99,93	4,00	436,08	136,63	26,69	120,51
	Итого за день:			21,229	19,848	94,411	641	0,38	0,16	30,86	57,52	0,23	233,18	389,20	99,93	4,00	436,08	136,63	26,69	120,51
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
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	0,34
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	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
	Итого за завтрак:		582	18,538	28,112	81,557	653	0,14	0,06	7,68	0,02	0,02	91,84	128,72	45,83	3,36	373,08	249,41	7,58	31,98
	Итого за день:			18,538	28,112	81,557	653	0,14	0,06	7,68	0,02	0,02	91,84	128,72	45,83	3,36	373,08	249,41	7,58	31,98

Всего: 7667 : 12 = 639 ккал

Всего: 255,780 : 12 = 21,315 грамм белка

Всего: 267,262 : 12 = 22,272 грамм жира

Всего: 1059,585 : 12 = 88,299 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
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №