

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 19  
 «30» января 2023 г.  
 Д.В. Чернышова



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Кипт-1»  
 Т.А. Оганесова  
 2023 г.

Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
 для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ  
 на зимне-весенний период 2023 г  
 стоимостью 45 руб (родительская плата)

| №                     | 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         | У, мг        | Se, мкг      | F, мкг       |  |  |  |
| <b>1 неделя</b>       |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| <b>1 День</b>         |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| 1                     | Запеканка рисовая с творогом      | 265 (12) | 150      | 6,894               | 5,242         | 39,109        | 231                  | 0,15        | 0,09        | 0,07        | 1,82         | 0,16        | 48,62         | 126,41               | 28,14        | 0,87          | 69,61         | 47,86        | 14,51        | 30,79        |  |  |  |
| 2                     | Соус клюквенный                   | 621 (21) | 30       | 0,013               | 0,009         | 3,355         | 14                   | 0,00        | 0,00        | 0,18        | 0,00         | 0,00        | 0,58          | 0,44                 | 0,39         | 0,02          | 3,88          | 0,00         | 0,00         | 0,23         |  |  |  |
| 3                     | Чай с сахаром                     | (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         |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |          |          | <b>7,065</b>        | <b>5,251</b>  | <b>51,206</b> | <b>280</b>           | <b>0,15</b> | <b>0,09</b> | <b>0,29</b> | <b>1,82</b>  | <b>0,16</b> | <b>53,82</b>  | <b>134,03</b>        | <b>32,36</b> | <b>1,64</b>   | <b>73,49</b>  | <b>47,86</b> | <b>14,51</b> | <b>31,02</b> |  |  |  |
| <b>2 День</b>         |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| 1                     | Печенье                           | (12)     | 50       | 2,450               | 11,797        | 30,449        | 238                  | 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         |  |  |  |
| 2                     | Кефир                             | 698 (21) | 195      | 4,778               | 5,866         | 7,457         | 102                  | 0,06        | 0,33        | 1,36        | 0,20         | 1,95        | 234,00        | 185,25               | 27,30        | 0,20          | 284,70        | 0,00         | 0,00         | 0,00         |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |          |          | <b>7,229</b>        | <b>17,663</b> | <b>37,905</b> | <b>340</b>           | <b>0,06</b> | <b>0,33</b> | <b>1,36</b> | <b>0,20</b>  | <b>1,95</b> | <b>234,00</b> | <b>185,25</b>        | <b>27,30</b> | <b>0,20</b>   | <b>284,70</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |  |  |  |
| <b>3 День</b>         |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| 1                     | Горячий шоколад (шоколад, молоко) | (0)      | 200      | 3,447               | 5,236         | 32,102        | 189                  | 0,03        | 0,15        | 0,68        | 63,96        | 0,00        | 137,94        | 102,92               | 14,70        | 0,27          | 151,06        | 10,30        | 2,29         | 22,88        |  |  |  |
| 2                     | Блины м/с                         | 674 (12) | 75       | 4,990               | 6,065         | 26,888        | 182                  | 0,07        | 0,16        | 0,89        | 10,78        | 0,44        | 97,79         | 111,35               | 15,64        | 0,64          | 164,72        | 41,42        | 4,85         | 11,12        |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |          |          | <b>8,437</b>        | <b>11,302</b> | <b>58,989</b> | <b>371</b>           | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>1,56</b> | <b>74,74</b> | <b>0,44</b> | <b>235,73</b> | <b>214,27</b>        | <b>30,35</b> | <b>0,90</b>   | <b>315,78</b> | <b>51,72</b> | <b>7,14</b>  | <b>34,00</b> |  |  |  |
| <b>4 День</b>         |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| 1                     | Сочень песочный с творогом        | 3 (25)   | 70       | 5,998               | 8,968         | 25,265        | 206                  | 0,03        | 0,09        | 0,07        | 26,00        | 0,31        | 43,20         | 76,47                | 8,78         | 0,56          | 59,12         | 5,76         | 9,09         | 15,23        |  |  |  |
| 2                     | Чай с лимоном                     | 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         |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |          |          | <b>6,210</b>        | <b>8,974</b>  | <b>34,208</b> | <b>242</b>           | <b>0,03</b> | <b>0,09</b> | <b>2,91</b> | <b>26,00</b> | <b>0,31</b> | <b>50,62</b>  | <b>85,19</b>         | <b>13,45</b> | <b>1,34</b>   | <b>70,53</b>  | <b>5,76</b>  | <b>9,11</b>  | <b>15,85</b> |  |  |  |
| <b>5 День</b>         |                                   |          |          |                     |               |               |                      |             |             |             |              |             |               |                      |              |               |               |              |              |              |  |  |  |
| 1                     | 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        |  |  |  |
| 2                     | Ряженка                           | 698 (21) | 200      | 4,732               | 7,520         | 8,030         | 119                  | 0,04        | 0,00        | 0,60        | 60,00        | 0,00        | 248,00        | 0,00                 | 28,00        | 184,00        | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         |  |  |  |
| <b>Итого за День:</b> |                                   |          |          | <b>7,883</b>        | <b>10,306</b> | <b>34,593</b> | <b>263</b>           | <b>0,07</b> | <b>0,01</b> | <b>0,60</b> | <b>60,02</b> | <b>0,02</b> | <b>257,52</b> | <b>32,35</b>         | <b>34,04</b> | <b>184,48</b> | <b>51,95</b>  | <b>13,67</b> | <b>2,96</b>  | <b>12,03</b> |  |  |  |

|   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
|---|-----------------------------------|--|-----------|--------|--------|---------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за неделю:</b>                                 |                                   |  |           | 36,825 | 53,496 | 216,902 | 1496    | 0,41 | 0,83 | 6,72 | 162,78 | 2,88   | 831,69 | 651,09 | 137,50 | 188,56 | 796,45 | 119,01 | 33,72 | 92,90 |        |
| <b>2 неделя</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>1 день</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| 1   | Булочка Домашняя                  |  | 769 (21)  | 70     | 4,239  | 7,952   | 39,303  | 246  | 0,04 | 0,02 | 0,00   | 0,03   | 11,09  | 41,09  | 7,31   | 0,60   | 53,79  | 17,00  | 5,25  | 14,01 |        |
| 2   | Йогурт питьевой клубничный*       |  | (0)       | 180    | 7,605  | 5,414   | 6,023   | 103  | 0,07 | 0,27 | 1,08   | 36,00  | 0,00   | 219,60 | 172,80 | 27,00  | 0,18   | 252,00 | 0,00  | 0,00  |        |
| <b>Итого за День:</b>                                   |                                   |  |           |        | 11,844 | 13,366  | 45,326  | 349  | 0,11 | 0,29 | 1,08   | 36,03  | 0,03   | 230,69 | 213,89 | 34,31  | 0,78   | 305,79 | 17,00 | 5,25  | 14,01  |
| <b>2 день</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| 1   | Горячий шоколад (шоколад, молоко) |  | (0)       | 200    | 3,447  | 5,236   | 32,102  | 189  | 0,03 | 0,15 | 0,68   | 63,96  | 0,00   | 137,94 | 102,92 | 14,70  | 0,27   | 151,06 | 10,30 | 2,29  | 22,88  |
| 2   | Булочка рижская                   |  | 1247 (25) | 70     | 3,984  | 4,739   | 37,598  | 209  | 0,04 | 0,03 | 0,01   | 15,49  | 0,13   | 12,60  | 44,41  | 7,08   | 0,61   | 56,13  | 18,90 | 3,04  | 9,73   |
| <b>Итого за День:</b>                                   |                                   |  |           |        | 7,432  | 9,976   | 69,700  | 398  | 0,07 | 0,18 | 0,68   | 79,45  | 0,13   | 150,54 | 147,33 | 21,79  | 0,88   | 207,19 | 29,20 | 5,32  | 32,61  |
| <b>3 день</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| 1   | Пирог Манный с сахарной пудрой    |  | 8 (25)    | 95     | 5,421  | 7,821   | 45,700  | 275  | 0,05 | 0,09 | 0,07   | 26,26  | 0,40   | 32,69  | 69,06  | 9,41   | 0,84   | 82,73  | 4,55  | 5,28  | 18,15  |
| 2   | Чай с молоком натуральным         |  | 630 (12)  | 210    | 1,311  | 1,034   | 10,830  | 58   | 0,01 | 0,06 | 0,30   | 24,60  | 0,00   | 57,42  | 46,76  | 9,48   | 0,82   | 58,10  | 3,96  | 0,88  | 8,80   |
| <b>Итого за День:</b>                                   |                                   |  |           |        | 6,732  | 8,855   | 56,530  | 333  | 0,06 | 0,14 | 0,37   | 50,86  | 0,40   | 90,11  | 115,82 | 18,89  | 1,65   | 140,83 | 8,51  | 6,16  | 26,95  |
| <b>4 день</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| 1   | Булочка "Лакомка"                 |  | (25)      | 60     | 3,684  | 3,615   | 31,624  | 174  | 0,03 | 0,02 | 0,00   | 0,03   | 0,04   | 10,06  | 36,85  | 6,45   | 0,53   | 48,82  | 16,08 | 3,67  | 11,13  |
| 2   | Ряженка                           |  | 698 (21)  | 200    | 4,732  | 7,520   | 8,030   | 119  | 0,04 | 0,00 | 0,60   | 60,00  | 0,00   | 248,00 | 0,00   | 28,00  | 184,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за День:</b>                                   |                                   |  |           |        | 8,416  | 11,135  | 39,654  | 293  | 0,07 | 0,02 | 0,60   | 60,03  | 0,04   | 258,06 | 36,85  | 34,45  | 184,53 | 48,82  | 16,08 | 3,67  | 11,13  |
| <b>5 день</b>   |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| 1   | Картофельные лепешки              |  | 229 (21)  | 100    | 3,969  | 2,712   | 27,978  | 152  | 0,09 | 0,07 | 6,68   | 7,82   | 0,11   | 18,13  | 71,32  | 21,09  | 1,02   | 428,69 | 5,09  | 2,67  | 29,71  |
| 2   | Чай с сахаром                     |  | (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   | Фрукты свежие (яблоки)            |  | 627 (21)  | шт/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   |
| <b>Итого за День:</b>                                   |                                   |  |           |        | 4,466  | 2,750   | 46,089  | 227  | 0,12 | 0,09 | 16,72  | 7,82   | 0,11   | 38,75  | 89,50  | 33,91  | 3,96   | 706,69 | 6,85  | 2,93  | 36,75  |
| <b>Итого за неделю:</b>                                 |                                   |  |           |        | 38,889 | 46,082  | 257,299 | 1599 | 0,44 | 0,72 | 19,46  | 234,20 | 0,71   | 768,14 | 603,39 | 143,35 | 191,79 | 1409,3 | 77,64 | 23,33 | 121,45 |
| <b>Среднее значение за период:</b>                      |                                   |  |           |        | 7,57   | 9,96    | 47,42   | 310  | 0,09 | 0,15 | 2,62   | 39,70  | 0,36   | 159,98 | 125,45 | 28,08  | 38,04  | 220,58 | 19,67 | 5,71  | 21,44  |
| <b>Всего: 3096 : 10 = 310 ккал</b>                      |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 75,714 : 10 = 7,571 грамма белка</b>          |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 99,577 : 10 = 9,958 грамма жира</b>           |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 474,201 : 10 = 47,420 грамма углеводов</b>    |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 0,85 : 10 = 0,09 мг витамина В1</b>           |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 1,55 : 10 = 0,15 мг витамина В2</b>           |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 26,18 : 10 = 2,62 мг витамина С</b>           |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 396,97 : 10 = 39,70 витамина А (рет.экв.)</b> |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 3,59 : 10 = 0,36 мкг витамина D</b>           |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |
| <b>Всего: 1599,83 : 10 = 159,98 мг кальция</b>          |                                   |  |           |        |        |         |         |      |      |      |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |

|   |
|---|
| Всего: 1254,48 : 10 = 125,45 мг фосфора |
| Всего: 280,85 : 10 = 28,08 мг магния    |
| Всего: 380,35 : 10 = 38,04 мг железа    |
| Всего: 2205,78 : 10 = 220,58 мг калия   |
| Всего: 196,65 : 10 = 19,67 мкг йода     |
| Всего: 57,06 : 10 = 5,71 мкг селена     |
| Всего: 214,36 : 10 = 21,44 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 №