

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

«03» апреля 2023 г.

19



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на весенний период 2023 г.
 стоимость 155-00руб. (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	J, мкг	Se, мкг	F, мкг													
				1 неделя															1 день														
				Обед																													
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,1												
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,7													
3	Котлеты, биточки, шинцели рубленные мясные с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,5													
4	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	34,4													
5	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	1,1													
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	0,1													
7	Пириог маняный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,4													
Итого за обед:			750	21,109	32,658	87,193	727	0,51	0,28	27,41	26,20	0,30	143,26	360,97	101,46	5,99	1104,6	124,48	10,07	102,													
Итого за день:				21,109	32,658	87,193	727	0,51	0,28	27,41	26,20	0,30	143,26	360,97	101,46	5,99	1104,6	124,48	10,07	102,													
				2 день															Обед														
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6													
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18													
3	Котлеты рыбные	324 (12)	90	11,176	10,547	5,877	163	0,15	0,10	1,43	17,55	6,55	25,43	155,66	28,39	1,20	211,89	101,49	27,97	254													
4	Рис припущенный с овощами	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28													
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1													
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	1													

6	Наркотик из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23	
	Итого за обед:		785	21,577	24,265	96,877	692	0,55	0,80	102,75	36,32	1,12	130,47	408,21	99,66	8,09	1377,6 ⁹	151,18	26,47	122,40	
	Итого за День:			21,577	24,265	96,877	692	0,55	0,80	102,75	36,32	1,12	130,47	408,21	99,66	8,09	1377,6 ⁹	151,18	26,47	122,40	
	Итого за неделю:			105,648	129,723	470,527	3472	2,90	3,00	188,50	3629,4 ²	8,20	688,34	2087,48	604,30	35,14	5072,1 ⁴	931,55	123,36	819,83	
	2 неделя																				
	1 день																				
	Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10	
3	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00	
4	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,031	16	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	0,00	
5	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	
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	Крендель "Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,71	
	Итого за обед:		712,5	20,022	28,703	88,136	691	0,19	0,11	10,11	19,65	0,19	104,04	178,52	54,35	3,70	528,84	225,44	9,20	43,5	
	Итого за День:			20,022	28,703	88,136	691	0,19	0,11	10,11	19,65	0,19	104,04	178,52	54,35	3,70	528,84	225,44	9,20	43,5	
	2 День																				
	Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,0	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,557	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,8	
3	Котлета "Рыбка"	(25)	90	9,761	21,687	5,445	256	0,19	0,08	0,77	5,60	3,48	26,01	136,68	24,83	1,41	187,88	130,50	15,60	134,2	
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,7	
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витожка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,5	
6	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,0	
	Итого за обед:		730	17,214	28,584	83,666	661	0,61	0,30	31,65	27,84	3,59	195,73	408,56	119,70	5,85	1525,6 ⁷	230,71	24,89	202,;	
	Итого за День:			17,214	28,584	83,666	661	0,61	0,30	31,65	27,84	3,59	195,73	408,56	119,70	5,85	1525,6 ⁷	230,71	24,89	202,;	
	3 День																				
	Обед																				
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,;	

2	Ци из свежей капусты с картофелем	124 (2)	188	2.743	6.296	85	9.80	9.61	0.04	25.55	32.74	14.55	246.06	16.55	0.25	15.9
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	400	0.000	0.000	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Печень по-строгановски 50/50	431 (2)	219	9.361	6.897	57	10.55	3647.57	0.00	26.10	218.59	15.50	213.68	89.68	27.58	156.11
5	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (2)	365	5.039	34.464	211	0.00	12.60	0.06	20.58	182.40	120.94	210.75	80.01	3.46	14.11
6	Напиток гельсинский*	646 (1)	157	0.036	18.972	77	5.28	0.00	0.00	7.11	4.40	2.49	35.97	0.34	0.09	2.96
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	396	0.259	14.703	67	0.00	0.00	0.00	32.00	64.00	19.20	76.00	0.00	0.00	0.01
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	500	0.265	13.394	62	0.00	0.00	0.00	63.60	65.70	19.20	80.70	6.60	3.60	0.01
9	Вафли /весовые /	(12)	1473	0.387	8.145	38	0.00	0.40	0.00	3.00	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.01
	Итого за обед:		3.175	18.119	103,416	669	27.72	3670.18	0.10	183,04	584,04	198,09	930,96	193,78	34,97	191,11
	Итого за день:		5.175	18.119	103,416	669	27.72	3670.18	0.10	183,04	584,04	198,09	930,96	193,78	34,97	191,11
	4 День															
	Обед															
1	Томаты свежие порциями	(12)	1279	0.056	1.090	6	7.50	0.00	0.00	4.20	7.80	6.00	87.00	0.60	0.12	6.0
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (2)	160	2.596	8.979	64	6.41	9.61	0.04	25.49	35.17	16.45	236.82	17.54	0.37	17.2
3	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (1)	355	9.980	6.361	177	2.74	14.02	0.00	20.00	225.52	28.93	296.61	98.34	24.42	60.2
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (1)	1612	3.589	28.257	160	0.00	12.60	0.06	22.02	138.47	17.14	70.41	50.48	15.86	0.1
5	Напиток из кураги *	(25)	367	0.051	16.412	68	0.31	0.00	0.00	15.85	25.72	12.33	182.14	0.00	0.00	0.0
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	1047	0.195	11.027	50	0.00	0.00	0.00	24.00	48.00	14.40	57.00	0.00	0.00	0.0
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	600	0.265	13.394	62	0.00	0.00	0.00	63.60	65.70	19.20	80.70	6.60	3.60	0.0
8	Печенье	(12)	1225	5.899	15.224	118	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
	Итого за обед:		4.645	22,631	100,746	701	16.95	36,24	0.10	175,16	546,38	114,44	1010,69	173,56	44,38	83,6
	Итого за день:		4.645	22,631	100,746	701	16.95	36,24	0.10	175,16	546,38	114,44	1010,69	173,56	44,38	83,6
	5 День															
	Обед															
1	Маринад овощной с томатом	570 (1)	0.952	5.003	6.188	7	3.35	0.01	0.00	15.25	29.72	18.60	164.41	23.84	1.69	23.0
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (1)	1.489	3.097	9.326	7	5.28	11.53	0.05	16.96	45.93	17.52	278.21	44.39	0.20	19.2
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	195	5.629	12.802	15	2.85	12.03	0.06	19.06	117.23	18.66	336.84	4.65	14.85	84.8
4	Рис припущенный	512 (1)	2.952	3.583	33.857	17	0.00	12.60	0.06	12.09	71.35	23.27	44.88	78.71	6.92	22.5
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	0.159	0.000	8.742	3	0.04	0.00	0.00	4.62	7.18	3.83	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	1047	0.195	11.027	50	0.00	0.00	0.00	24.00	48.00	14.40	57.00	0.00	0.00	0.0
7	Лепешка сметанная	(25)	3.166	4.918	25.471	15	0.01	4.08	0.03	13.34	35.95	6.03	48.80	13.80	3.31	10.2

Итого за обед:		825	22,960	22,424	107,415	723	0,44	0,16	11,54	40,24	0,20	105,32	355,36	102,30	5,29	930,14	165,39	26,97	159,98
Итого за день:			22,960	22,424	107,415	723	0,44	0,16	11,54	40,24	0,20	105,32	355,36	102,30	5,29	930,14	165,39	26,97	159,98
Итого за неделю:			108,016	120,461	483,379	3450	2,50	2,93	97,97	3794,15	4,18	763,29	2072,86	588,87	35,61	4926,30	988,87	140,40	680,62

Всего: 7200 : 10 = 720ккал

Всего: 233,664 : 10 = 23,366 грамм белка

Всего: 250,184 : 10 = 25,018 грамм жира

Всего: 1003,91 : 10 = 100,391 грамм углеводов

Смирнов Александр

Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №