

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19



2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

2024 г.

**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ  
на зимне-весенний период 2024 г  
стоимостью 49-00 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	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	115	6,562	9,467	55,321	333	0,06	0,11	0,08	31,79	0,48	39,57	83,60	11,39	1,01	100,15	5,51	6,39	21,97
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	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>				<b>7,873</b>	<b>10,501</b>	<b>66,151</b>	<b>391</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>56,39</b>	<b>0,48</b>	<b>96,99</b>	<b>130,36</b>	<b>20,87</b>	<b>1,83</b>	<b>158,25</b>	<b>9,47</b>	<b>7,27</b>	<b>30,77</b>
<b>2 день</b>																				
1	Ватрушка с повидлом	741 (21)	60	2,926	1,650	34,092	163	0,03	0,02	0,05	0,02	0,06	11,35	30,91	6,27	0,68	35,88	17,23	2,74	7,98
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>7,658</b>	<b>9,170</b>	<b>42,122</b>	<b>282</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,65</b>	<b>60,02</b>	<b>0,06</b>	<b>259,35</b>	<b>30,91</b>	<b>34,27</b>	<b>184,68</b>	<b>35,88</b>	<b>17,23</b>	<b>2,74</b>	<b>7,98</b>
<b>3 день</b>																				
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	75	6,644	4,175	26,769	179	0,04	0,07	0,06	1,58	0,13	42,41	79,03	10,36	0,61	67,52	17,60	9,22	16,69
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
<b>Итого за день:</b>				<b>9,519</b>	<b>6,615</b>	<b>41,888</b>	<b>265</b>	<b>0,23</b>	<b>0,41</b>	<b>7,06</b>	<b>109,51</b>	<b>1,48</b>	<b>148,27</b>	<b>158,20</b>	<b>21,67</b>	<b>0,80</b>	<b>183,72</b>	<b>25,52</b>	<b>10,98</b>	<b>34,29</b>
<b>4 день</b>																				
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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	Йогурт питьевой	(0)	195	8,239	5,866	6,525	112	0,08	0,29	1,17	39,00	0,00	237,90	187,20	29,25	0,20	273,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>10,199</b>	<b>15,303</b>	<b>30,884</b>	<b>302</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>1,17</b>	<b>39,00</b>	<b>0,00</b>	<b>237,90</b>	<b>187,20</b>	<b>29,25</b>	<b>0,20</b>	<b>273,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>5 день</b>																				
1	Шаньга сибирская	20 (25)	90	10,973	13,806	30,167	289	0,10	0,30	3,58	20,88	1,65	53,92	177,04	21,96	2,34	325,05	46,01	21,50	54,40
2	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>11,480</b>	<b>14,182</b>	<b>52,729</b>	<b>384</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>25,58</b>	<b>20,88</b>	<b>1,65</b>	<b>87,92</b>	<b>193,04</b>	<b>47,96</b>	<b>2,94</b>	<b>325,05</b>	<b>46,01</b>	<b>21,50</b>	<b>54,40</b>

2 неделя																				
1 день																				
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
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
<b>Итого за день:</b>				<b>5,116</b>	<b>6,680</b>	<b>42,764</b>	<b>252</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>16,27</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>63,77</b>	<b>162,16</b>	<b>54,55</b>	<b>3,20</b>	<b>782,81</b>	<b>8,38</b>	<b>2,48</b>	<b>42,71</b>
2 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,429</b>	<b>10,090</b>	<b>63,686</b>	<b>375</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>55,01</b>	<b>0,46</b>	<b>90,92</b>	<b>119,55</b>	<b>16,55</b>	<b>1,07</b>	<b>153,89</b>	<b>9,23</b>	<b>6,99</b>	<b>29,82</b>
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	60	3,625	3,926	28,987	166	0,03	0,03	0,05	0,09	0,11	19,86	42,77	6,87	0,50	55,84	15,97	3,90	10,59
2	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>12,075</b>	<b>9,942</b>	<b>35,679</b>	<b>280</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>1,25</b>	<b>40,09</b>	<b>0,11</b>	<b>263,86</b>	<b>234,77</b>	<b>36,87</b>	<b>0,70</b>	<b>335,84</b>	<b>15,97</b>	<b>3,90</b>	<b>10,59</b>
4 день																				
1	Булочка Творожная м.р	3.2.7. (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,05	0,11	0,13	0,14	0,26	56,33	99,34	13,03	0,76	97,65	20,10	9,70	17,84
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
<b>Итого за день:</b>				<b>10,301</b>	<b>6,259</b>	<b>45,948</b>	<b>281</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>7,13</b>	<b>108,07</b>	<b>1,61</b>	<b>162,19</b>	<b>178,51</b>	<b>24,34</b>	<b>0,94</b>	<b>213,85</b>	<b>28,02</b>	<b>11,46</b>	<b>35,44</b>
5 день																				
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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	Ряженка	698 (21)	205	4,850	7,708	8,231	122	0,04	0,00	0,61	61,50	0,00	254,20	0,00	28,70	188,60	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>6,811</b>	<b>17,146</b>	<b>32,590</b>	<b>312</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,61</b>	<b>61,50</b>	<b>0,00</b>	<b>254,20</b>	<b>0,00</b>	<b>28,70</b>	<b>188,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Всего: 3125 : 10 = 312 ккал

Всего: 88,460 : 10 = 8,846 грамм белка

Всего: 105,887 : 10 = 10,589 грамм жира

Всего: 454,442 : 10 = 45,444 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №

