

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ №

« 1 » апреля 2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
для обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
на весенний период 2024г.  
стоимостью 160-00руб.**

№	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	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Котлеты, биточки, шницели рубленые	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
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Огурцы свежие порциями *	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
4	Соус "Солнечный"	(25)	20	0,139	0,553	0,939	9	0,00	0,00	0,10	2,18	0,01	2,17	3,28	1,57	0,05	8,52	7,14	0,07	2,24
5	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>570</b>	<b>18,425</b>	<b>20,992</b>	<b>79,024</b>	<b>579</b>	<b>0,40</b>	<b>0,16</b>	<b>9,56</b>	<b>14,78</b>	<b>0,07</b>	<b>129,98</b>	<b>354,80</b>	<b>91,29</b>	<b>5,23</b>	<b>560,70</b>	<b>180,52</b>	<b>2,57</b>	<b>54,31</b>
<b>Итого за день:</b>																				
				<b>18,425</b>	<b>20,992</b>	<b>79,024</b>	<b>579</b>	<b>0,40</b>	<b>0,16</b>	<b>9,56</b>	<b>14,78</b>	<b>0,07</b>	<b>129,98</b>	<b>354,80</b>	<b>91,29</b>	<b>5,23</b>	<b>560,70</b>	<b>180,52</b>	<b>2,57</b>	<b>54,31</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
3	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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
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	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
6	Печенье "Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>650</b>	<b>16,794</b>	<b>18,631</b>	<b>82,365</b>	<b>564</b>	<b>0,46</b>	<b>0,13</b>	<b>20,51</b>	<b>19,29</b>	<b>0,16</b>	<b>113,10</b>	<b>277,11</b>	<b>81,36</b>	<b>6,19</b>	<b>751,01</b>	<b>149,90</b>	<b>16,87</b>	<b>94,45</b>

<b>Итого за день:</b>			16,794	18,631	82,365	564	0,46	0,13	20,51	19,29	0,16	113,10	277,11	81,36	6,19	751,01	149,90	16,87	94,45	
<b>3 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	140	12,411	16,356	2,460	207	0,08	0,52	0,85	36,05	2,42	105,34	238,82	17,50	2,76	197,33	56,56	33,08	65,02
3	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
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	Кекс " Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
6	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
<b>Итого за завтрак:</b>			553	19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,82
<b>Итого за день:</b>				19,178	24,231	65,863	558	0,27	0,66	13,61	74,62	2,42	216,87	393,51	58,61	6,83	693,90	64,31	35,91	87,82
<b>4 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
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 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)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие	(0)	1шт.	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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
<b>Итого за завтрак:</b>			600	18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,19
<b>Итого за день:</b>				18,265	18,250	77,692	548	0,21	0,16	39,39	11,03	1,20	270,98	275,55	62,57	2,73	392,68	136,46	7,38	152,19
<b>5 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
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	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,10
5	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
<b>Итого за завтрак:</b>			545	21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,88
<b>Итого за день:</b>				21,593	18,245	89,263	608	0,14	0,44	14,67	71,58	0,47	284,95	343,83	57,35	4,90	651,34	85,28	31,96	62,88
<b>Итого за неделю:</b>				94,256	100,350	394,206	2857	1,47	1,56	97,73	191,30	4,31	1015,88	1644,80	351,18	25,88	3049,63	616,48	94,69	451,65
<b>2 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				

1	Вареники с творогом, с рубленым яйцом и зеленью ( промышленного производства)	725 (21)	180	13,715	6,213	32,985	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,57	4,35	1,27	0,17	0,50	231,06	0,00	0,0
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,1
3	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	8,8
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	0,0
5	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	15,2
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>475</b>	<b>20,349</b>	<b>20,084</b>	<b>90,377</b>	<b>624</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>44,73</b>	<b>1,08</b>	<b>127,72</b>	<b>149,62</b>	<b>29,73</b>	<b>1,66</b>	<b>188,22</b>	<b>248,96</b>	<b>7,49</b>	<b>24,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,349</b>	<b>20,084</b>	<b>90,377</b>	<b>624</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>44,73</b>	<b>1,08</b>	<b>127,72</b>	<b>149,62</b>	<b>29,73</b>	<b>1,66</b>	<b>188,22</b>	<b>248,96</b>	<b>7,49</b>	<b>24,1</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	228,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	130	2,244	3,500	16,627	107	0,10	0,09	8,99	20,51	0,05	37,65	73,98	24,82	0,96	547,79	74,09	0,65	32,8
3	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,4
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	0,0
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,0
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,3
7	Фрукты свежие	(0)	1шт.	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	132,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>17,443</b>	<b>20,732</b>	<b>79,013</b>	<b>572</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>50,40</b>	<b>35,90</b>	<b>6,58</b>	<b>133,66</b>	<b>289,25</b>	<b>79,98</b>	<b>3,47</b>	<b>1058,94</b>	<b>173,96</b>	<b>30,09</b>	<b>404,3:</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,443</b>	<b>20,732</b>	<b>79,013</b>	<b>572</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>50,40</b>	<b>35,90</b>	<b>6,58</b>	<b>133,66</b>	<b>289,25</b>	<b>79,98</b>	<b>3,47</b>	<b>1058,94</b>	<b>173,96</b>	<b>30,09</b>	<b>404,3:</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,6
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,8
3	Фрукты свежие	627 (21)	1шт.	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	8,4
4	Слойка детская	(25)	60	3,653	3,493	29,036	162	0,03	0,04	0,05	10,37	0,16	20,76	43,83	6,87	0,51	56,77	15,34	2,97	8,9
5	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>25,115</b>	<b>17,907</b>	<b>85,381</b>	<b>603</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>15,02</b>	<b>48,62</b>	<b>0,50</b>	<b>285,79</b>	<b>391,82</b>	<b>78,60</b>	<b>5,69</b>	<b>682,51</b>	<b>84,13</b>	<b>35,94</b>	<b>66,2</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,115</b>	<b>17,907</b>	<b>85,381</b>	<b>603</b>	<b>0,15</b>	<b>0,41</b>	<b>15,02</b>	<b>48,62</b>	<b>0,50</b>	<b>285,79</b>	<b>391,82</b>	<b>78,60</b>	<b>5,69</b>	<b>682,51</b>	<b>84,13</b>	<b>35,94</b>	<b>66,2</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	2,1
2	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	60	6,839	9,249	6,047	135	0,08	0,08	0,58	6,34	0,07	23,68	90,53	12,38	1,08	148,73	12,58	1,83	27,0
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,4
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,0

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,
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,
7	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,
8	Фрукты свежие	(0)	1шт.	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,
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>16,569</b>	<b>18,251</b>	<b>76,443</b>	<b>536</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>42,25</b>	<b>19,46</b>	<b>0,27</b>	<b>169,61</b>	<b>289,97</b>	<b>71,05</b>	<b>3,72</b>	<b>582,88</b>	<b>109,84</b>	<b>6,08</b>	<b>179,</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,569</b>	<b>18,251</b>	<b>76,443</b>	<b>536</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>42,25</b>	<b>19,46</b>	<b>0,27</b>	<b>169,61</b>	<b>289,97</b>	<b>71,05</b>	<b>3,72</b>	<b>582,88</b>	<b>109,84</b>	<b>6,08</b>	<b>179,</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,8
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,1
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	0,0
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	0,0
5	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
6	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,9
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>653</b>	<b>22,973</b>	<b>16,804</b>	<b>92,847</b>	<b>615</b>	<b>0,41</b>	<b>0,17</b>	<b>14,19</b>	<b>24,63</b>	<b>0,11</b>	<b>86,35</b>	<b>367,24</b>	<b>168,00</b>	<b>9,69</b>	<b>927,73</b>	<b>86,65</b>	<b>18,60</b>	<b>106,6</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,973</b>	<b>16,804</b>	<b>92,847</b>	<b>615</b>	<b>0,41</b>	<b>0,17</b>	<b>14,19</b>	<b>24,63</b>	<b>0,11</b>	<b>86,35</b>	<b>367,24</b>	<b>168,00</b>	<b>9,69</b>	<b>927,73</b>	<b>86,65</b>	<b>18,60</b>	<b>106,6</b>

Всего: 5807 : 10 = 581 ккал

Всего: 196,705 : 10 = 19,671 грамм белка

Всего: 194,127 : 10 = 19,413 грамм жира

Всего: 818,267 : 10 = 81,827 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №