

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СПШ № 19

19

« 03 » апреля 2023 г.



2023 г.

**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2023 года
стоимостью 45,76 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг				
1 неделя																								
1 день																								
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная)	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,7				
2	Молочная жидкая с маслом 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				
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	2,586	0,287	22,877	104	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				
Итого за день:			50	8,257	9,096	63,305	368	0,10	0,13	0,56	73,20	0,11	123,30	148,99	34,95	1,88	153,44	36,46	5,28	22,7				
2 день																								
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,0				
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	0,0				
Итого за день:			285	9,153	7,759	29,332	224	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,0				
3 день																								
1	Булочка Российская	(21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,7				
2	Ряженка	(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	0,0				
Итого за день:			250	7,602	11,174	35,393	273	0,07	0,02	0,63	60,06	0,31	261,59	32,61	33,21	184,42	41,58	12,32	3,36	8,7				
4 день																								
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	(12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,8				
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	0,0				
3	Хлебешек 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	0,00	0,0				
Итого за день:			450	3,826	6,779	46,079	261	0,20	0,07	0,11	30,23	0,11	88,58	126,23	38,01	1,95	123,20	35,74	7,94	15,8				
5 день																								
1	Корж яблочный	(25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,4				

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
Итого за День:				5,130	6,789	44,095	258	0,05	0,10	0,35	50,39	0,14	76,07	109,03	33,00	1,70	179,47	5,68	3,31	16,2
6 День																				
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,1
2	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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
Итого за День:				4,936	3,159	50,345	250	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,1
Итого за неделю:																				
2 неделя																				
1 День																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
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
Итого за День:				9,153	7,759	29,332	224	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,00
2 День																				
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,1
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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
Итого за День:				7,760	8,722	60,268	351	0,06	0,14	0,59	75,96	0,11	127,06	116,82	20,79	1,23	158,17	43,06	1,94	24,1
3 День																				
1	Мучное-кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Итого за День:				5,523	4,937	34,418	204	0,07	0,06	0,26	84,69	0,00	60,23	73,50	32,47	1,65	131,08	3,96	0,88	8,8
4 День																				
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)	200	4,901	6,016	7,648	104	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
Итого за День:				7,351	17,813	38,097	342	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
5 День																				
1	Крепдель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,4
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	8,8
3	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1шт/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	8,4
Итого за День:				4,987	6,791	50,025	281	0,08	0,10	12,31	24,63	0,09	85,50	94,64	25,74	3,95	433,79	13,51	5,71	28,7
6 День																				
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/5	257 (12)	255	6,834	7,703	32,779	228	0,15	0,15	0,69	76,94	0,06	164,34	216,90	58,50	1,49	154,60	77,50	12,02	38,4
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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
Итого за День:				9,578	7,990	64,399	368	0,15	0,15	0,73	76,94	0,06	168,96	224,07	62,32	2,23	154,60	77,50	12,02	38,4

