

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 19

«19» февраля 2022 г.  
 И.И.Иванов



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «КШП-2»  
 М.Д.Мискин  
 «Февраль»  
 2022г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на зимне-весенний период 2022 стоимостью 140 руб (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.	Энерг.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг		
				<b>1 неделя</b>																		
				<b>1 День</b>																		
				<b>Завтрак</b>																		
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58			
2	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,310	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50			
3	Какао-напиток "Несквик" на Молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	17,03	3,78			
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт/140	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13			
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>605</b>	<b>18,810</b>	<b>20,190</b>	<b>79,510</b>	<b>575</b>	<b>0,31</b>	<b>0,51</b>	<b>8,82</b>	<b>179,43</b>	<b>0,39</b>	<b>655,76</b>	<b>516,51</b>	<b>89,91</b>	<b>5,49</b>	<b>681,24</b>	<b>60,94</b>	<b>33,99</b>		
<b>Итого за День:</b>																						
				<b>2 День</b>																		
				<b>Завтрак</b>																		
1	Зеленый горошек порциями 1/20****	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00			
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,82	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62	33,37			
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			
4	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			
5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	1шт/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88			
6	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46			
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>700</b>	<b>21,173</b>	<b>21,813</b>	<b>74,165</b>	<b>578</b>	<b>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>123,63</b>	<b>53,14</b>	<b>2,95</b>	<b>240,66</b>	<b>413,71</b>	<b>76,73</b>	<b>5,67</b>	<b>743,46</b>	<b>99,04</b>	<b>37,72</b>		
<b>Итого за День:</b>																						
				<b>3 День</b>																		
				<b>Завтрак</b>																		
<b>Итого за День:</b>																						



1	Митболы ( из грудки цыпленка)	(25)	90	12,397	4,727	7,377	122	0,07	0,04	0,81	7,41	0,17	39,35	148,51	24,03	1,78	217,47	68,24	14,0
2	Соус гранатово - свекольный с кунжутот	(25)	40	0,379	1,306	7,866	45	0,02	0,01	1,61	5,09	0,02	7,71	9,33	3,24	0,18	74,20	0,78	0,22
3	Рис отварной	511 (21)	150	3,045	4,495	34,764	192	0,16	0,02	0,00	16,20	0,08	15,69	74,34	24,11	0,56	46,52	112,75	7,11
4	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
5	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
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	19,338	18,694	90,474	607	0,41	0,17	36,88	53,90	0,27	171,32	335,07	81,34	3,47	592,78	185,96	22,33
	<b>Итого за День:</b>			19,338	18,694	90,474	607	0,41	0,17	36,88	53,90	0,27	171,32	335,07	81,34	3,47	592,78	185,96	22,33
	<b>4 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	151,74	190,32	188,87	62,96	29,5
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60
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
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1шт/115	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		535	21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,44
	<b>Итого за День:</b>			21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,44
	<b>5 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,07	0,08	38,33	0,00	0,00	30,34	46,99	27,11	1,15	350,83	45,30	1,33
2	Котлета из грудки цыплат	(0)	90	10,244	9,206	9,180	161	0,07	0,04	0,48	22,78	0,13	48,33	120,08	19,46	1,36	183,26	26,31	12,30
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05
4	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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
5	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		580	21,556	18,702	85,410	596	0,40	0,24	39,07	60,07	0,18	206,93	419,05	126,82	6,04	877,71	164,36	14,54
	<b>Итого за День:</b>			21,556	18,702	85,410	596	0,40	0,24	39,07	60,07	0,18	206,93	419,05	126,82	6,04	877,71	164,36	14,54
	<b>Итого за неделю:</b>			101,912	99,053	410,671	2942	1,56	1,95	222,78	401,33	4,26	1533,89	2007,41	550,70	214,64	3506,50	586,80	142,07
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>1 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/5	257 (12)	205	2,036	3,515	25,567	142	0,09	0,03	0,07	18,23	0,06	21,07	52,40	15,09	0,35	41,46	47,52	4,30
2	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	17,03	3,78
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	57,74	53,56	102,65	3,94	14,24



4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	шт/135	0,456	0,381	13,293	58	0,03	0,04	6,75	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	3,10	209,25	1,19	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		640	20,485	18,917	86,103	597	0,34	0,49	8,14	130,79	0,53	561,86	469,40	115,92	57,36	603,19	69,68	22,00
	<b>Итого за День:</b>			20,485	18,917	86,103	597	0,34	0,49	8,14	130,79	0,53	561,86	469,40	115,92	57,36	603,19	69,68	22,00
	<b>2 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе 90/60	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,12	0,09	1,91	13,24	6,46	22,51	128,49	23,84	0,75	252,30	79,18	24,50
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,70
3	Орлецы соленые порциями	124 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	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	0,00
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		667	16,551	21,081	74,882	555	0,40	0,24	46,28	66,91	6,52	128,82	287,78	82,45	3,56	1097,93	164,88	25,80
	<b>Итого за День:</b>			16,551	21,081	74,882	555	0,40	0,24	46,28	66,91	6,52	128,82	287,78	82,45	3,56	1097,93	164,88	25,80
	<b>3 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Запеканка творожная с Манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,07	0,23	0,20	6,79	0,29	144,44	224,99	137,42	170,28	126,07	38,98	25,35
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,00
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	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
4	Кондитерское изделие без крема ( с определенной калорийностью)	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие ( яблоко)	627 (21)	шт/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
	<b>Итого за завтрак:</b>		550	22,502	18,177	87,272	603	0,14	0,32	12,52	31,48	0,29	227,19	316,90	178,34	174,31	629,78	45,05	26,58
	<b>Итого за День:</b>			22,502	18,177	87,272	603	0,14	0,32	12,52	31,48	0,29	227,19	316,90	178,34	174,31	629,78	45,05	26,58
	<b>4 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,66
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45
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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14
5	Йогурт 1/0,125	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (апельсин)	(12)	шт/160	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,06	0,26
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	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		675	25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	40,51



Итого за День:				25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	40,51
5 День																			
Завтрак																			
1	Перец сладкий порциими	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35
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
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05
5	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
6	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
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07
8	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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 завтрак:			640	19,034	19,989	85,618	599	0,39	1,25	101,44	3097,05	0,06	154,30	383,96	77,05	6,08	646,52	208,94	26,64
Итого за день:				19,034	19,989	85,618	599	0,39	1,25	101,44	3097,05	0,06	154,30	383,96	77,05	6,08	646,52	208,94	26,64
Итого за неделю:				104,368	103,731	403,195	2964	1,57	3,13	218,08	3389,90	10,03	1407,04	962,69	535,04	247,08	3688,26	594,12	141,98
Среднее значение за период:				20,63	20,28	81,39	591	0,31	0,51	44,09	379,12	1,43	294,09	397,01	108,57	46,17	719,48	118,09	28,41
Всего: 5906 : 10 = 591 ккал																			
Всего: 206,280 : 10 = 20,628 грамм белка																			
Всего: 202,784 : 10 = 20,278 грамм жира																			
Всего: 813,866 : 10 = 81,387 грамм углеводов																			
Всего: 3,13 : 10 = 0,31 мг витамина В1																			
Всего: 5,08 : 10 = 0,51 мг витамина В2																			
Всего: 440,86 : 10 = 44,09 мг витамина С																			
Всего: 3791,23 : 10 = 379,12 витамина А (рет.экв.)																			
Всего: 14,29 : 10 = 1,43 мкг витамина D																			
Всего: 2940,94 : 10 = 294,09 мг кальция																			
Всего: 3970,10 : 10 = 397,01 мг фосфора																			
Всего: 1085,74 : 10 = 108,57 мг магния																			
Всего: 461,73 : 10 = 46,17 мг железа																			
Всего: 7194,77 : 10 = 719,48 мг калия																			
Всего: 1180,92 : 10 = 118,09 мкг йода * в том числе кол-во йода переходящее в воду при тепловой обработке (варка)																			
Всего: 284,05 : 10 = 28,41 мкг селена																			
Всего: 1441,84 : 10 = 144,18 мкг фтора																			

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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-Технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.