

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 19

«19» февраля 2022 г.



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



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2022 г. стоимостью 45,76 руб (субсидия)**

| № | 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 | У, мкг | Se, мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 | 58,65 | 1,89 |
| 2 | Булочка "Тюменская" | 23 (25) | 70 | 4,059 | 6,439 | 36,185 | 219 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,10 | 0,14 | 22,58 | 49,09 | 7,84 | 0,65 | 59,50 | 4,40 | 2,72 |
| | Итого за завтрак: | | 270 | 9,250 | 11,299 | 56,873 | 366 | 0,20 | 0,28 | 1,19 | 105,88 | 0,14 | 275,75 | 219,31 | 34,73 | 1,00 | 309,33 | 63,05 | 4,61 |
| | Итого за день: | | | 9,250 | 11,299 | 56,873 | 366 | 0,20 | 0,28 | 1,19 | 105,88 | 0,14 | 275,75 | 219,31 | 34,73 | 1,00 | 309,33 | 63,05 | 4,61 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт питьевой клубничный* | (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 |
| 2 | Печенье | (12) | 40 | 1,960 | 7,520 | 24,359 | 173 | 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: | | 240 | 10,410 | 13,536 | 31,051 | 288 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за день: | | | 10,410 | 13,536 | 31,051 | 288 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 | 13,64 | 0,44 |
| 2 | Булочка "Фантазия" | 24 (25) | 60 | 3,987 | 7,328 | 31,359 | 207 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,04 | 0,15 | 15,41 | 48,95 | 8,18 | 0,74 | 83,86 | 4,50 | 2,74 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1 шт/100 | 0,338 | 0,038 | 9,369 | 39 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 278,00 | 1,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 360 | 5,477 | 8,399 | 51,498 | 303 | 0,08 | 0,10 | 10,28 | 24,64 | 0,15 | 84,47 | 99,53 | 22,84 | 3,04 | 419,96 | 19,14 | 3,18 |
| | Итого за день: | | | 5,477 | 8,399 | 51,498 | 303 | 0,08 | 0,10 | 10,28 | 24,64 | 0,15 | 84,47 | 99,53 | 22,84 | 3,04 | 419,96 | 19,14 | 3,18 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-----|-------|-------|--------|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порциями | (1) | 20 | 4,445 | 5,001 | 0,000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Каша ячневая молочная жидкая м/с | 248 (5) | 205 | 3,714 | 4,184 | 25,571 | 155 | 0,11 | 0,05 | 0,16 | 30,04 | 0,04 | 0,04 | 53,78 | 151,04 | 21,94 | 0,80 | 100,44 | 5,69 | 0,12 |
| 3 | Чай с сахаром | 628 (12) | 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 | Батон "Вкусный" | (25) | 20 | 1,034 | 0,115 | 9,151 | 42 | 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 завтрак: | | | 455 | 9,352 | 9,299 | 43,464 | 295 | 0,12 | 0,13 | 0,34 | 30,08 | 0,10 | 258,40 | 278,22 | 36,77 | 1,68 | 120,44 | 11,69 | 1,32 | |
| Итого за день: | | | | 9,352 | 9,299 | 43,464 | 295 | 0,12 | 0,13 | 0,34 | 30,08 | 0,10 | 258,40 | 278,22 | 36,77 | 1,68 | 120,44 | 11,69 | 1,32 | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Напиток из плодов шиповника | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 21,262 | 87 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 250 | 3,482 | 3,274 | 44,383 | 221 | 0,06 | 0,05 | 80,00 | 60,00 | 0,00 | 11,59 | 3,26 | 7,96 | 0,97 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | 3,482 | 3,274 | 44,383 | 221 | 0,06 | 0,05 | 80,00 | 60,00 | 0,00 | 11,59 | 3,26 | 7,96 | 0,97 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,00 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с морковью | 348 (21) | 130 | 7,919 | 9,437 | 4,216 | 133 | 0,06 | 0,28 | 1,06 | 30,60 | 1,21 | 89,83 | 160,58 | 23,06 | 1,73 | 126,22 | 43,32 | 6,67 | 0,00 |
| 2 | Чай с сахаром | 628 (12) | 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 |
| Итого за завтрак: | | | 370 | 9,125 | 9,632 | 23,986 | 219 | 0,14 | 0,30 | 1,10 | 30,60 | 1,21 | 118,45 | 215,76 | 41,29 | 3,22 | 183,22 | 43,32 | 6,67 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | 9,125 | 9,632 | 23,986 | 219 | 0,14 | 0,30 | 1,10 | 30,60 | 1,21 | 118,45 | 215,76 | 41,29 | 3,22 | 183,22 | 43,32 | 6,67 | 0,00 |
| Итого за неделю: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порциями | 97 (21) | 15 | 3,334 | 3,751 | 0,000 | 47 | 0,00 | 0,06 | 0,10 | 0,03 | 0,04 | 150,00 | 90,00 | 8,25 | 0,10 | 15,00 | 4,50 | 0,90 | 0,00 |
| 2 | Каша рисовая молочная жидкая м/с | 257 (12) | 205 | 2,036 | 3,515 | 25,567 | 142 | 0,09 | 0,03 | 0,07 | 18,23 | 0,04 | 21,07 | 52,40 | 15,09 | 0,35 | 41,37 | 8,92 | 3,64 | 0,00 |
| 3 | Чай с сахаром | 628 (12) | 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 | Батон " Вкусный" | (25) | 40 | 2,069 | 0,229 | 18,302 | 84 | 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 завтрак: | | | 470 | 7,597 | 7,495 | 52,610 | 308 | 0,10 | 0,09 | 0,21 | 18,27 | 0,09 | 175,69 | 149,58 | 27,16 | 1,19 | 56,37 | 13,42 | 4,54 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | 7,597 | 7,495 | 52,610 | 308 | 0,10 | 0,09 | 0,21 | 18,27 | 0,09 | 175,69 | 149,58 | 27,16 | 1,19 | 56,37 | 13,42 | 4,54 | 0,00 |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка "КАЛПРИЙНАЯ" | (25) | 75 | 5,120 | 8,311 | 39,979 | 255 | 0,05 | 0,06 | 0,02 | 27,05 | 0,28 | 22,04 | 66,36 | 10,46 | 0,95 | 102,18 | 9,18 | 3,40 | 0,00 |
| 2 | Напиток "Садовая ягода" | (25) | 200 | 0,102 | 0,033 | 11,783 | 48 | 0,00 | 0,01 | 1,28 | 0,00 | 0,00 | 5,74 | 4,66 | 3,34 | 0,21 | 17,00 | 0,21 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за завтрак: | | | 275 | 5,222 | 8,344 | 51,762 | 303 | 0,06 | 0,06 | 1,30 | 27,05 | 0,28 | 27,78 | 71,03 | 13,80 | 1,17 | 119,18 | 9,39 | 3,40 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | 5,222 | 8,344 | 51,762 | 303 | 0,06 | 0,06 | 1,30 | 27,05 | 0,28 | 27,78 | 71,03 | 13,80 | 1,17 | 119,18 | 9,39 | 3,40 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|------------|--------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Чай с сахаром | 628 (12) | 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 | | |
| 2 | Булочка Творожная | 3,2,7. (8) | 70 | 7,426 | 3,818 | 32,829 | 195 | 0,05 | 0,10 | 0,13 | 0,14 | 0,20 | 56,33 | 99,34 | 35,82 | 36,26 | 89,05 | 6,26 | 3,17 | | |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 627 (21) | 1шт100 | 0,338 | 0,038 | 9,369 | 39 | 0,03 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 278,00 | 1,00 | 0,00 | | |
| Итого за завтрак: | | | | 380 | 7,923 | 3,856 | 50,940 | 270 | 0,08 | 0,10 | 10,17 | 0,14 | 0,20 | 76,95 | 117,52 | 48,65 | 39,19 | 367,05 | 7,26 | 3,17 | |
| Итого за День: | | | | | 7,923 | 3,856 | 50,940 | 270 | 0,08 | 0,10 | 10,17 | 0,14 | 0,20 | 76,95 | 117,52 | 48,65 | 39,19 | 367,05 | 7,26 | 3,17 | |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 | |
| 2 | Печенье | (12) | 50 | 2,450 | 9,400 | 30,449 | 216 | 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 завтрак: | | | | 250 | 7,183 | 16,920 | 38,479 | 335 | 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 |
| Итого за День: | | | | | 7,183 | 16,920 | 38,479 | 335 | 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 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Напиток из вишни свежемороженой | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 6,53 | 5,66 | 0,34 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | |
| 2 | 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 | |
| Итого за завтрак: | | | | 250 | 3,387 | 3,158 | 35,997 | 186 | 0,06 | 0,01 | 1,50 | 60,00 | 0,00 | 8,96 | 6,83 | 10,66 | 0,74 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за День: | | | | | 3,387 | 3,158 | 35,997 | 186 | 0,06 | 0,01 | 1,50 | 60,00 | 0,00 | 8,96 | 6,83 | 10,66 | 0,74 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,00 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша кукурузная молочн.жидкая | 257 (12) | 255 | 5,843 | 5,907 | 39,991 | 236 | 0,07 | 0,14 | 0,61 | 70,12 | 0,04 | 139,29 | 140,30 | 25,89 | 1,35 | 138,34 | 33,90 | 1,04 | 1,04 | |
| 2 | Чай с сахаром | 628 (12) | 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) | 25 | 1,293 | 0,143 | 11,439 | 52 | 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 | |
| 4 | Вафли /весовые / | (12) | 50 | 1,183 | 0,968 | 20,363 | 95 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 7,50 | 18,00 | 5,00 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за завтрак: | | | | 540 | 8,478 | 7,018 | 80,534 | 419 | 0,09 | 0,14 | 0,65 | 71,12 | 0,04 | 151,41 | 165,47 | 34,72 | 2,84 | 138,34 | 33,90 | 1,04 | 1,04 |
| Итого за День: | | | | | 8,478 | 7,018 | 80,534 | 419 | 0,09 | 0,14 | 0,65 | 71,12 | 0,04 | 151,41 | 165,47 | 34,72 | 2,84 | 138,34 | 33,90 | 1,04 | 1,04 |
| Итого за неделю: | | | | | 39,789 | 46,792 | 310,323 | 1822 | 0,42 | 0,39 | 14,44 | 236,57 | 0,62 | 688,78 | 510,42 | 162,99 | 229,13 | 734,05 | 64,41 | 12,14 | 12,14 |
| среднее значение за период: | | | | | 7,24 | 8,52 | 46,80 | 293 | 0,09 | 0,13 | 9,05 | 43,98 | 0,18 | 140,12 | 126,54 | 28,05 | 19,94 | 171,28 | 16,82 | 2,33 | 2,33 |

зсего: 3514 : 12 = 293 ккал

зсего: 86,884 : 12 = 7,240 грамм Белка

зсего: 102,231 : 12 = 8,519 грамм жира

зсего: 561,577 : 12 = 46,798 грамм углеводов

зсего: 1,09 : 12 = 0,09 мг витамина B1

зсего: 1,54 : 12 = 0,13 мг витамина B2

Всего: 108,55 : 12 = 9,05 мг витамина С
Всего: 527,77 : 12 = 43,98 мг витамина А (рет.экв.)
Всего: 2,21 : 12 = 0,18 мг витамина Д
Всего: 1681,44 : 12 = 140,12 мг кальция
Всего: 1518,49 : 12 = 126,54 мг фосфора
Всего: 336,58 : 12 = 28,05 мг магния
Всего: 239,23 : 12 = 19,94 мг железа
Всего: 2055,30 : 12 = 171,28 мг калия
Всего: 201,79 : 12 = 16,82 мкг йода
Всего: 27,93 : 12 = 2,33 мкг селена
Всего: 35,55 : 12 = 2,96 мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 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 - Технико-технологическая карта №