

ОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 19

20.02.22 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "КШП-2"  
 М.Д.Мискин  
 2022 г.



Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
 для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ  
 на зимне-весенний период 2022 стоимостью 40 руб (за счет родительской платы)

№	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	J, мкг	Se, мкг		
				<b>1 неделя</b>																	
				<b>1 день</b>																	
				<b>Завтрак</b>																	
1	Чай с молоком натуральным	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	13,64	0,44		
2	Шаньга сибирская	20 (25)	90	10,973	13,806	30,082	288	0,10	0,29	3,58	20,88	1,36	53,92	177,04	21,96	2,34	318,90	38,18	8,72		
				<b>Итого за завтрак:</b>																	
							346	0,12	0,35	3,88	45,48	1,36	111,34	223,81	31,44	3,16	377,00	51,82	9,16		
				<b>Итого за День:</b>																	
							346	0,12	0,35	3,88	45,48	1,36	111,34	223,81	31,44	3,16	377,00	51,82	9,16		
				<b>2 день</b>																	
				<b>Завтрак</b>																	
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		
2	Булочка "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	5,803	44,340	250	0,04	0,05	0,07	0,10	0,18	24,24	59,51	9,12	0,77	70,12	5,53	3,43		
				<b>Итого за завтрак:</b>																	
							368	0,08	0,05	0,67	60,10	0,18	272,24	59,51	37,12	184,77	70,12	5,53	3,43		
				<b>Итого за День:</b>																	
							368	0,08	0,05	0,67	60,10	0,18	272,24	59,51	37,12	184,77	70,12	5,53	3,43		
				<b>3 день</b>																	
				<b>Завтрак</b>																	
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	Бантики с курагой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,02	0,32	0,03	0,09	24,82	60,66	17,60	0,87	36,65	2,78	2,09		
				<b>Итого за завтрак:</b>																	
							196	0,03	0,02	0,36	0,03	0,09	29,44	67,84	21,43	1,61	36,65	2,78	2,09		
				<b>Итого за День:</b>																	
							196	0,03	0,02	0,36	0,03	0,09	29,44	67,84	21,43	1,61	36,65	2,78	2,09		
				<b>4 день</b>																	
				<b>Завтрак</b>																	
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	Лепешка сметанная	(25)	100	6,332	9,837	50,943	318	0,06	0,04	0,03	8,15	0,07	26,68	71,89	12,05	0,90	84,33	2,36	3,81
	<b>Итого за завтрак:</b>		300	14,782	15,853	57,635	432	0,14	0,34	1,23	48,15	0,07	270,68	263,89	42,05	1,10	364,33	2,36	3,81
	<b>Итого за День:</b>			14,782	15,853	57,635	432	0,14	0,34	1,23	48,15	0,07	270,68	263,89	42,05	1,10	364,33	2,36	3,81
	<b>5 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,37	279,64	214,83	23,55	0,96	102,04	13,88	5,14
	<b>Итого за завтрак:</b>		310	11,598	10,294	45,451	321	0,06	0,14	0,20	0,15	1,37	284,26	222,00	27,38	1,70	102,04	13,88	5,14
	<b>Итого за День:</b>			11,598	10,294	45,451	321	0,06	0,14	0,20	0,15	1,37	284,26	222,00	27,38	1,70	102,04	13,88	5,14

**2 неделя**

**1 День**

**Завтрак**

**1**

**Июлут питьевой клубничный**

**2**

**Булочка домашняя**

**Итого за завтрак:**

**Итого за День:**

**2 День**

**Завтрак**

**1**

**Ряженка**

**2**

**Пирог манный на сметане с молоком**

**Итого за завтрак:**

**Итого за День:**

**3 День**

**Завтрак**

**1**

**Чай с сахаром**

**2**

**Пицца с куриной грудкой, сыром и томатом**

**Итого за завтрак:**

**Итого за День:**

**4 День**

**Завтрак**

**1**

**Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л**

**2**

**Шанежки наливные**

**Итого за завтрак:**

**Итого за День:**

**5 День**

**Завтрак**

**1**

**Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/л**

**2**

**Шанежки наливные**

**Итого за завтрак:**

**Итого за День:**

**5 День**

Завтрак																				
1	Чай с молоком натуральным	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	13,64	0,44	
2	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	100	4,803	4,826	55,988	287	0,04	0,04	0,10	0,04	0,13	18,95	52,69	10,24	1,16	56,69	4,08	3,21	
Итого за завтрак:			310	6,114	5,860	66,818	344	0,05	0,09	0,40	24,64	0,13	76,37	99,45	19,72	1,98	114,79	17,72	3,65	
Итого за день:				6,114	5,860	66,818	344	0,05	0,09	0,40	24,64	0,13	76,37	99,45	19,72	1,98	114,79	17,72	3,65	

Итого: 3393 : 10 = 339 ккал

Итого: 97,687 : 10 = 9,769 грамм белка

Итого: 107,629 : 10 = 10,763 грамм жира

Итого: 508,463 : 10 = 50,846 грамм углеводов

Итого: 0,82 : 10 = 0,08 мг витамина В1

Итого: 1,51 : 10 = 0,15 мг витамина В2

Итого: 10,77 : 10 = 1,08 мг витамина С

Итого: 301,83 : 10 = 30,18 витамина А (рет.экв.)

Итого: 3,82 : 10 = 0,38 мгг витамина D

Итого: 1752,56 : 10 = 175,26 мг кальция

Итого: 1465,77 : 10 = 146,58 мг фосфора

Итого: 290,56 : 10 = 29,06 мг магния

Итого: 382,72 : 10 = 38,27 мг железа

Итого: 1741,11 : 10 = 174,11 мг калия

Итого: 117,97 : 10 = 11,80 мгг йода \*

Итого: 41,92 : 10 = 4,19 мгг селена

Итого: 113,98 : 10 = 11,40 мгг фтора

в том числе количество йода при кулинарной обработке (варке) переходящее в воду

Контролист по ценам:

Экнолог



Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

18 - Сборник рецептур на торты,пироженое,бул.изделия 2000г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №