

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 19
 «19» 09.09.2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 смены) общеобразовательных школ на зимний период 2022 стоимостью 140 руб (субвенция)

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «КШП-2»
 М.Д.Мискин
 09.09.2022



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	Ј	Se	F	
1 неделя																					
1 День																					
Завтрак																					
1	Перец сладкий порциями	(12)	35	0,384	0,033	1,640	8	0,03	0,03	70,00	0,00	0,00	2,80	5,60	2,45	0,17	57,05	1,05	0,04	2	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,00	0,06	23,34	95,15	27,55	0,90	118,73	100,90	0,05	11	
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	3,72	0,00	0,00	3,51	6,34	4,26	0,20	73,19	11,97	0,30	0	
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	55,03	180,58	29,61	2,95	255,38	148,64	2,65	47	
5	Напиток из клубники св/м с "Виташкой"	(25)	200	0,254	0,132	24,194	99	0,01	0,00	29,00	0,03	0,00	16,60	9,95	7,20	0,54	39,51	0,35	0,14	6	
6	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	
Итого за завтрак:			535	18,707	18,573	86,426	588	0,34	0,20	103,62	21,03	0,06	125,27	345,62	85,47	5,52	600,87	262,91	3,18	68	
Итого за день:				18,707	18,573	86,426	588	0,34	0,20	103,62	21,03	0,06	125,27	345,62	85,47	5,52	600,87	262,91	3,18	68	
2 День																					
Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	Т/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	0	
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,10	0,61	1,33	68,39	2,77	129,34	279,09	20,91	3,19	236,78	88,20	37,93	75,5	
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0	
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	0	
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,4	
6	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,05	0,05	0,16	20,17	0,18	27,53	58,77	9,21	0,68	79,79	20,34	3,94	11,8	
Итого за завтрак:			730	21,401	21,870	76,574	589	0,37	0,76	142,58	88,56	2,95	270,32	465,61	85,12	6,37	856,38	112,59	42,87	121,7	
Итого за день:				21,401	21,870	76,574	589	0,37	0,76	142,58	88,56	2,95	270,32	465,61	85,12	6,37	856,38	112,59	42,87	121,7	
3 День																					

1	Помидоры соленые порционными	T/24 (12)	30	0,279	0,028	1,004	5	0,00	0,01	4,50	0,00	0,00	3,00	10,50	4,50	0,24	75,60	0,00	0,18	
2	Копченые, биточки, шинцели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,11	0,11	0,90	0,00	0,00	55,03	180,58	29,61	2,95	255,38	148,64	2,65	
3	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,11	0,08	28,82	0,00	0,00	35,11	70,73	32,00	1,11	487,26	24,11	2,53	
4	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	4,68	3,96	3,72	0,19	42,00	0,11	0,12	
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	Булочка "Лакомка"	(25)	40	2,456	2,410	21,083	116	0,03	0,01	0,01	0,03	0,02	7,62	28,24	4,94	0,40	39,21	12,18	2,78	
7	Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,422	0,047	11,711	49	0,04	0,03	12,50	0,00	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	347,50	2,20	0,33	
Итого за завтрак:			665	18,369	22,523	81,635	603	0,38	0,26	70,72	0,03	0,02	149,43	355,76	100,42	8,40	1303,9	187,24	8,58	
Итого за День:				18,369	22,523	81,635	603	0,38	0,26	70,72	0,03	0,02	149,43	355,76	100,42	8,40	1303,9	187,24	8,58	
2 День																				
Завтрак																				
1	Тертелеги "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,17	0,12	4,78	22,07	6,46	25,58	147,69	27,40	0,86	303,98	89,98	28,36	
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	0,13	25,94	39,45	0,06	49,37	98,12	32,92	1,27	761,53	97,14	0,85	
3	Чай с лимонном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	
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	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	
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,710	0,197	7,529	35	0,06	0,03	39,90	0,00	0,00	36,75	17,85	11,55	0,10	162,75	0,27	0,09	
Итого за завтрак:			677	16,618	21,114	73,730	551	0,48	0,29	73,52	61,52	6,52	143,75	321,46	91,51	3,88	1296,6	187,40	29,33	
Итого за День:				16,618	21,114	73,730	551	0,48	0,29	73,52	61,52	6,52	143,75	321,46	91,51	3,88	1296,6	187,40	29,33	
3 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,10	0,29	0,50	11,32	0,29	164,14	258,61	157,96	195,73	151,89	44,30	28,85	
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	
4	Кеас Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,399	188	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	
Итого за завтрак:			650	21,936	18,658	97,941	647	0,20	0,46	13,36	95,84	0,60	275,74	411,99	211,91	200,78	817,73	54,54	34,06	
Итого за День:				21,936	18,658	97,941	647	0,20	0,46	13,36	95,84	0,60	275,74	411,99	211,91	200,78	817,73	54,54	34,06	
4 День																				
Завтрак																				
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,03	0,03	30,00	0,00	0,00	12,41	23,85	12,13	0,41	92,15	28,15	0,75	
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,57	1,24	64,11	2,59	119,68	261,33	19,51	2,98	221,95	65,80	35,56	

3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Йогурт	(12)	125	5,261	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	(21)	1/2 шт	1,394	0,000	23,556	100	0,06	0,06	11,00	0,00	0,00	8,80	30,80	46,20	0,66	382,80	1,10	0,00
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
Итого за завтрак:			685	23,874	21,726	64,598	549	0,30	0,86	43,09	89,11	2,59	318,89	485,98	114,14	5,77	928,91	95,05	36,31
Итого за день:				23,874	21,726	64,598	549	0,30	0,86	43,09	89,11	2,59	318,89	485,98	114,14	5,77	928,91	95,05	36,31
5 День																			
Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03
2	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,24	1,59	26,46	5904,0	0,00	26,86	248,81	22,91	5,32	267,18	115,19	32,64
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,02	0,00	4,96	0,00	0,00	4,68	8,45	5,68	0,27	97,59	15,97	0,40
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,18	0,06	23,74	95,25	27,57	0,90	118,75	105,12	0,05
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	4,50	1,00
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	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26
Итого за завтрак:			635	18,719	23,184	77,121	592	0,50	1,76	92,07	5966,1	0,06	157,58	461,00	87,82	9,68	929,28	243,28	34,38
Итого за день:				18,719	23,184	77,121	592	0,50	1,76	92,07	5966,1	0,06	157,58	461,00	87,82	9,68	929,28	243,28	34,38
Всего: 5902 : 10 = 590 ккал																			
Всего: 199,327 : 10 = 19,933 грамм белка																			
Всего: 211,859 : 10 = 21,186 грамм жира																			
Всего: 799,506 : 10 = 79,951 грамм углеводов																			
Всего: 3,70 : 10 = 0,37 мг витамина В1																			
Всего: 5,77 : 10 = 0,58 мг витамина В2																			
Всего: 724,41 : 10 = 72,44 мг витамина С																			
Всего: 6596,27 : 10 = 659,63 мг витамина А																			
Всего: 13,63 : 10 = 1,36 мкг витамина D																			
Всего: 2180,17 : 10 = 218,02 мг кальция																			
Всего: 4056,82 : 10 = 405,68 мг фосфора																			
Всего: 1203,74 : 10 = 120,37 мг магния																			

Всего: 474,16 : 10 = 47,42 мг железа
Всего: 9787,52 : 10 = 978,75 мг калия
Всего: 0,02 : 10 = 0,002 мг йода
Всего: 0,249 : 10 = 0,0249 мг селена
Всего: 1,53 : 10 = 0,153 мг фтора

Экономист по ценам:
технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.