

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 19.01.2022 г. »



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

« 19.01.2022 г. »



Двухнедельное меню организовванного питания

Для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимний период 2022 г стоимостью 45,76 руб (субсидия)

№	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	Mg	Fe	К	У	Se																
	1 неделя																																			
	1 День																																			
	Завтрак																																			
1	Какао-напиток "Несвик" на молоке	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	66,65	2,15																	
2	Булочка "Томенская"	23 (25)	70	4,059	6,439	36,165	219	0,05	0,05	0,19	0,16	0,14	25,65	56,43	9,01	0,74	71,69	5,00	3,09																	
	Итого за завтрак:		270	9,250	11,299	56,873	366	0,28	0,35	2,98	176,46	0,14	313,35	252,08	39,92	1,14	372,69	71,65	5,24																	
	Итого за День:			9,250	11,299	56,873	366	0,28	0,35	2,98	176,46	0,14	313,35	252,08	39,92	1,14	372,69	71,65	5,24																	
	2 День																																			
	Завтрак																																			
1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	205	8,661	6,166	6,859	118	0,08	0,31	1,23	41,00	0,00	250,10	196,80	30,75	0,20	287,00	0,00	0,00																	
2	Печенье	(12)	35	1,715	6,580	21,314	151	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	10,377	12,746	28,173	269	0,08	0,31	1,23	41,00	0,00	250,10	196,80	30,75	0,20	287,00	0,00	0,00																	
	Итого за День:			10,377	12,746	28,173	269	0,08	0,31	1,23	41,00	0,00	250,10	196,80	30,75	0,20	287,00	0,00	0,00																	
	3 День																																			
	Завтрак																																			
1	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	15,50	0,50																	
2	Булочка "Фантазия"	24 (25)	60	3,987	7,328	31,359	207	0,05	0,05	0,05	0,07	0,15	17,51	56,26	9,41	0,85	101,03	5,11	3,12																	
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	0,10	0,12	10,70	41,07	0,15	93,81	112,76	24,91	3,17	449,03	21,61	3,62																	
	Итого за День:			5,477	8,399	51,498	303	0,10	0,12	10,70	41,07	0,15	93,81	112,76	24,91	3,17	449,03	21,61	3,62																	
	4 День																																			
	Завтрак																																			

1 Сыр порциями	(1)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,08	0,14	0,04	0,06	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	6,00	1,20	
2 Каша ячневая молочная жидкая с маслом	248 (5)	205	3,714	4,184	25,571	155	0,11	0,05	0,16	30,04	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	0,10	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	
Итого за завтрак:		465	9,869	9,357	48,039	316	0,12	0,13	0,40	30,08	0,10	259,03	279,29	37,34	1,79	120,44	11,69	1,32	
Итого за День:			9,869	9,357	48,039	316	0,12	0,13	0,40	30,08	0,10	259,03	279,29	37,34	1,79	120,44	11,69	1,32	
5 День																			
Завтрак																			
1 Муучное- 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	
2 Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	4,23	2,77	3,02	0,40	35,03	0,13	0,00	
Итого за завтрак:		250	3,318	3,183	37,624	192	0,06	0,00	0,15	60,00	0,00	4,73	3,07	8,02	0,80	35,03	0,13	0,00	
Итого за День:			3,318	3,183	37,624	192	0,06	0,00	0,15	60,00	0,00	4,73	3,07	8,02	0,80	35,03	0,13	0,00	
6 День																			
Завтрак																			
1 Омлет с морковью	348 (21)	140	8,528	10,163	4,540	144	0,09	0,38	2,84	54,93	1,30	109,93	198,77	28,55	2,14	163,77	53,02	8,16	
2 Чай с сахаром	628 (12)	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	
3 Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	
Итого за завтрак:		365	9,210	10,261	18,796	204	0,13	0,38	2,94	54,93	1,30	127,18	231,02	40,15	3,36	192,27	53,02	8,16	
Итого за День:			9,210	10,261	18,796	204	0,13	0,38	2,94	54,93	1,30	127,18	231,02	40,15	3,36	192,27	53,02	8,16	

2 неделя																			
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	
2 Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	205	2,036	3,515	25,567	142	0,13	0,04	0,16	30,39	0,04	23,94	60,23	17,34	0,40	49,84	10,14	4,13	
3 Чай с сахаром	628 (12)	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)	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	
Итого за завтрак:		480	8,114	7,553	57,186	329	0,14	0,09	0,37	30,42	0,09	179,19	158,48	29,99	1,35	64,84	14,64	5,03	
Итого за День:			8,114	7,553	57,186	329	0,14	0,09	0,37	30,42	0,09	179,19	158,48	29,99	1,35	64,84	14,64	5,03	
2 День																			
Завтрак																			
1 Булочка "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	75	5,120	8,311	39,979	255	0,07	0,07	0,06	45,08	0,28	25,05	76,28	12,03	1,10	123,11	10,43	3,86	
2 Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	4,89	3,27	2,07	0,17	8,10	0,09	0,00	
Итого за завтрак:		275	5,273	8,403	51,828	304	0,07	0,08	3,21	45,08	0,28	29,94	79,55	14,10	1,27	131,21	10,52	3,86	
Итого за День:			5,273	8,403	51,828	304	0,07	0,08	3,21	45,08	0,28	29,94	79,55	14,10	1,27	131,21	10,52	3,86	

3 День																			
Завтрак																			
1	Чай с сахаром	628 (12)	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
2	Булочка Творожная	3,2,7, (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,07	0,12	0,33	0,24	0,20	64,01	114,19	41,17	41,67	107,29	7,11	3,60
3	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,00	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,05	0,00
Итого за завтрак:			385	7,940	3,858	51,409	272	0,10	0,12	10,93	0,24	0,20	86,06	133,99	55,02	44,83	399,19	8,16	3,60
Итого за День:				7,940	3,858	51,409	272	0,10	0,12	10,93	0,24	0,20	86,06	133,99	55,02	44,83	399,19	8,16	3,60
4 День																			
Завтрак																			
1	Ряженка	698 (21)	205	4,850	7,708	8,231	122	0,04	0,00	0,61	61,50	0,00	254,20	0,00	28,70	188,60	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
Итого за завтрак:			255	7,301	17,108	38,680	338	0,04	0,00	0,61	61,50	0,00	254,20	0,00	28,70	188,60	0,00	0,00	0,00
Итого за День:				7,301	17,108	38,680	338	0,04	0,00	0,61	61,50	0,00	254,20	0,00	28,70	188,60	0,00	0,00	0,00
5 День																			
Завтрак																			
1	Компот из кураги с витаминной смесью "Витгошка"	702 (13)	200	0,882	0,122	37,101	153	0,01	0,00	6,85	0,03	0,00	43,03	71,79	34,04	1,16	0,00	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
Итого за завтрак:			250	4,110	3,281	60,222	287	0,06	0,00	6,85	60,03	0,00	43,53	72,09	39,04	1,56	0,00	0,00	0,00
Итого за День:				4,110	3,281	60,222	287	0,06	0,00	6,85	60,03	0,00	43,53	72,09	39,04	1,56	0,00	0,00	0,00
6 День																			
Завтрак																			
1	Каша кукурузная молочн.жидкая с маслом	257 (12)	210	4,713	8,324	31,993	222	0,08	0,14	1,23	117,49	0,09	128,07	130,81	23,81	1,26	134,90	33,09	0,94
2	Чай с сахаром	628 (12)	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
3	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
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
Итого за завтрак:			500	7,606	9,464	74,824	415	0,09	0,14	1,33	118,49	0,09	140,82	157,06	33,21	2,86	134,90	33,09	0,94
Итого за День:				7,606	9,464	74,824	415	0,09	0,14	1,33	118,49	0,09	140,82	157,06	33,21	2,86	134,90	33,09	0,94

Всего: 3596 : 12 = 300 ккал

Всего: 87,843 : 12 = 7,320 грамм Белка

Всего: 104,911 : 12 = 8,743 грамм жира

Всего: 575,151 : 12 = 47,929 грамм углеводов

Всего: 1,27 : 12 = 0,11 мг витамина В1

Всего: 1,73 : 12 = 0,14 мг витамина В2

Всего: 44,70 : 12 = 3,72 мг витамина С
Всего: 719,30 : 12 = 59,94 мг витамина А
Всего: 2,35 : 12 = 0,20 мг витамина D
Всего: 1781,93 : 12 = 148,49 мг кальция
Всего: 1676,18 : 12 = 139,68 мг фосфора
Всего: 381,15 : 12 = 31,76 мг магния
Всего: 250,93 : 12 = 20,91 мг железа
Всего: 2186,60 : 12 = 182,22 мг калия
Всего: 0,0216 : 12 = 0,0018 мг йода
Всего: 0,0312 : 12 = 0,0026 мг селена
Всего: 0,0391 : 12 = 0,0033 мг 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
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №