

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ №3

« 22.03.2024 г. »



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г
стоимостью 162-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг
1 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/20	3 (21)	45	6,590	6,366	9,151	120	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,00
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	(25)	260	6,875	9,513	39,579	271	0,13	0,16	0,65	85,50	0,11	148,63	176,77	38,95	1,43	191,28	54,24	6,58	28,32
3	Какао-напиток "Витощка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
4	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12
Итого за завтрак:			650	18,328	18,908	86,566	590	0,45	0,65	13,57	193,48	1,74	589,95	490,04	97,01	5,30	591,43	69,78	15,61	56,04
Итого за день:				18,328	18,908	86,566	590	0,45	0,65	13,57	193,48	1,74	589,95	490,04	97,01	5,30	591,43	69,78	15,61	56,04
2 день																				
Завтрак																				
1	Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24
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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	
5	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
Итого за завтрак:			720	18,745	17,531	93,329	606	0,61	0,16	19,15	13,02	0,06	162,08	359,21	103,43	7,14	869,94	191,51	22,30	105,02
Итого за день:				18,745	17,531	93,329	606	0,61	0,16	19,15	13,02	0,06	162,08	359,21	103,43	7,14	869,94	191,51	22,30	105,02

3 день																				
Завтрак																				
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,514	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,26	92,89
2	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	0,00
3	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
4	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:																				
Итого за день:																				
4 день																				
Завтрак																				
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
4	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	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
Итого за завтрак:																				
Итого за день:																				
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,004	11,341	37,425	340	0,10	0,31	0,26	4,86	0,36	192,11	299,53	38,48	1,59	167,72	51,97	33,84	45,41
2	Молоко стуженое порциями	(0)	35	2,514	3,323	18,570	114	0,03	0,16	1,40	63,00	0,00	101,50	84,00	10,15	0,08	126,00	3,15	1,05	12,07
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	0,00
4	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	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	8,45
Итого за завтрак:																				
Итого за день:																				
6 день																				
Завтрак																				
1	Плов из свинины 50/180	403 (12)	230	12,352	26,565	42,756	435	0,48	0,12	2,25	0,02	0,00	25,28	206,77	52,97	2,03	326,70	75,68	12,18	63,35
2	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	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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30

Итого за завтрак:		620	17,385	22,733	96,258	698	0,65	0,17	40,29	0,05	0,02	98,42	311,29	88,24	4,10	590,65	89,61	15,22	207,68
Итого за день:			17,385	22,733	96,258	698	0,65	0,17	40,29	0,05	0,02	98,42	314,29	88,24	4,10	590,65	89,61	15,22	207,68

2 неделя																			
1 день																			
Завтрак																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/8	262 (12)	7,520	7,941	38,360	255	0,14	0,16	0,66	81,19	0,09	156,34	216,16	40,58	2,17	235,79	51,62	33,09	22,37
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/115	0,389	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,30	10,12
Итого за завтрак:		673	23,586	20,866	89,390	640	0,41	0,71	13,61	195,89	1,92	546,01	538,91	89,59	5,85	632,89	64,48	49,19	68,96
Итого за день:		640	23,586	20,866	89,390	640	0,41	0,71	13,61	195,89	1,92	546,01	538,91	89,59	5,85	632,89	64,48	49,19	68,96
2 день																			
Завтрак																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	788,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	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	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	60	3,314	7,209	200	0,03	0,04	0,06	2,43	0,18	14,52	40,71	6,44	0,70	45,42	6,04	5,42	13,03
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	0,676	0,188	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
Итого за завтрак:		720	18,835	22,999	88,580	637	0,40	0,28	52,46	43,39	6,71	145,29	326,81	89,57	4,09	1241,08	188,06	32,17	419,25
Итого за день:			18,835	22,999	88,580	637	0,40	0,28	52,46	43,39	6,71	145,29	326,81	89,57	4,09	1241,08	188,06	32,17	419,25
3 день																			
Завтрак																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	180	22,388	15,070	347	0,08	0,34	0,30	16,26	0,41	216,24	309,16	36,39	1,30	162,30	75,00	38,10	46,43
2	Соус клюквенный	621 (21)	20	0,008	0,006	9	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,39	0,30	0,26	0,02	2,59	0,00	0,00	0,15
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	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	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/120	0,406	0,045	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	8,45
Итого за завтрак:		590	25,736	17,779	76,025	567	0,14	0,40	12,71	16,28	0,49	260,30	378,36	65,36	5,40	677,18	89,18	41,39	62,78
Итого за день:			25,736	17,779	76,025	567	0,14	0,40	12,71	16,28	0,49	260,30	378,36	65,36	5,40	677,18	89,18	41,39	62,78
4 день																			
Завтрак																			

1	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	100	11,398	15,414	10,079	225	0,13	0,13	0,97	10,57	0,12	39,47	150,88	20,63	1,80	247,88	20,96	3,04	45,14
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	160	4,782	3,943	33,382	188	0,07	0,03	0,00	13,44	0,06	21,91	88,30	25,57	0,83	105,12	94,71	0,05	11,13
3	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные	(25)	20	0,763	0,876	0,539	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,17	0,27	0,48
4	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	0,00
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	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30
7	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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	8,45
	Итого за завтрак:		690	20,955	22,886	103,006	702	0,34	0,21	13,06	24,03	0,26	118,67	333,92	80,35	7,35	772,98	129,20	6,42	72,49
	Итого за день:			20,955	22,886	103,006	702	0,34	0,21	13,06	24,03	0,26	118,67	333,92	80,35	7,35	772,98	129,20	6,42	72,49
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
3	Перец сладкий порциями	(12)	15	0,165	0,014	0,703	4	0,01	0,01	30,00	0,00	0,00	1,20	2,40	1,05	0,07	24,45	0,45	0,01	1,06
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	8,80
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	0,00
6	Рулет с маком	(25)	50	3,407	5,515	25,155	164	0,02	0,01	0,01	0,02	0,05	103,54	76,69	29,42	0,94	31,10	12,05	2,87	7,86
	Итого за завтрак:		575	21,229	19,848	94,411	641	0,38	0,16	30,86	57,52	0,23	233,18	389,20	99,93	4,00	436,08	136,63	26,69	120,51
	Итого за день:			21,229	19,848	94,411	641	0,38	0,16	30,86	57,52	0,23	233,18	389,20	99,93	4,00	436,08	136,63	26,69	120,51
	6 День																			
	Завтрак																			
1	Салат из свежеты с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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	0,02	0,62
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	0,00
6	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	Итого за завтрак:		582	18,538	28,112	81,557	653	0,14	0,06	7,68	0,02	0,02	91,84	128,72	45,83	3,36	373,08	249,41	7,58	31,98
	Итого за день:			18,538	28,112	81,557	653	0,14	0,06	7,68	0,02	0,02	91,84	128,72	45,83	3,36	373,08	249,41	7,58	31,98

Всего: 7667 : 12 = 639 ккал

Всего: 255,780 : 12 = 21,315 грамм белка

Всего: 267,262 : 12 = 22,272 грамм жира

Всего: 1059,585 : 12 = 88,299 грамм углеводов

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
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №