

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № _____

« ____ »

/ _____

20 ____ г.

 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «КШЛ-2»
 М.Д. Минский


Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2022 г.
 стоимостью 152-00 р. (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и ХМ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
				Углев.				В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рети. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	So,мкг	F,мкг
				Белки	Жиры	Углев.														
				1 неделя																
				1 день																
				Завтрак																
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	38,46	5,28	22,70
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	130шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44
	Итого за завтрак:		615	18,058	19,875	86,060	595	0,43	0,70	16,40	210,66	3,14	480,10	418,73	77,96	5,07	672,67	64,00	14,61	66,52
	Итого за день:			18,058	19,875	86,060	595	0,43	0,70	16,40	210,66	3,14	480,10	418,73	77,96	5,07	672,67	64,00	14,61	66,52
				2 день																
				Завтрак																
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,56
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	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	8,60
4	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	0,00
5	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	3,160	7,593	33,209	215	0,02	0,02	0,00	16,72	0,10	8,38	26,68	4,42	0,38	33,98	10,27	1,89	6,43
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за завтрак:		560	20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,29
	Итого за день:			20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,29

3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,599	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	696 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,87	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
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	0,00
5	Мучное-кондитерское изделия (без крема)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,84	3,20	3,42	27,57
6	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	120/шт	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
Итого за завтрак:																				
			711	14,038	21,517	86,675	597	0,38	0,25	30,49	49,74	0,37	152,41	291,81	90,47	7,15	1280,15	145,90	10,18	116,81
Итого за день:																				
				14,038	21,517	86,675	597	0,38	0,25	30,49	49,74	0,37	152,41	291,81	90,47	7,15	1280,15	145,90	10,18	116,81
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Соус ягодный (яблоника,вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Плошка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	36,68	6,19	0,46	47,34	21,80	3,19	9,44
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/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	8,45
Итого за завтрак:																				
			550	24,807	17,470	81,373	582	0,15	0,39	14,38	38,30	0,39	278,07	382,69	77,14	5,59	666,63	90,53	36,16	66,40
Итого за день:																				
				24,807	17,470	81,373	582	0,15	0,39	14,38	38,30	0,39	278,07	382,69	77,14	5,59	666,63	90,53	36,16	66,40
5 день																				
Завтрак																				
1	Котлета из говядины и цыплат	(0)	90	12,382	6,554	1,897	116	0,05	0,07	0,74	3,54	0,12	22,59	129,39	15,74	1,51	237,48	63,11	8,81	67,19
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
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	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
6	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	26,50	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
Итого за завтрак:																				
			825	21,414	16,806	85,395	578	0,24	0,14	32,67	16,17	0,20	98,76	291,82	68,46	4,09	587,70	174,79	12,94	193,88
Итого за день:																				
				21,414	16,806	85,395	578	0,24	0,14	32,67	16,17	0,20	98,76	291,82	68,46	4,09	587,70	174,79	12,94	193,88
Итого за неделю:																				
				98,359	104,325	399,915	2932	1,45	2,19	137,94	394,81	6,79	1238,44	1775,73	376,54	26,28	3675,70	562,55	113,52	645,90
2 неделя																				
1 день																				
Завтрак																				

1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,84
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,66	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	110шт*	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за завтрак:		620	18,768	19,963	75,403	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	66,86	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	Итого за день:			18,768	19,963	75,403	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	66,86	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	90	11,370	8,777	9,071	161	0,05	0,09	1,03	9,51	0,11	36,75	135,10	17,70	1,56	237,20	19,45	6,70	56,56
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,08	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
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	39,00	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	8,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80шт*	0,541	0,150	5,738	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за завтрак:		640	20,014	16,005	95,969	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,24
	Итого за день:			20,014	16,005	95,969	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,24
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Залезанка из творога с какао	235 (25)	170	16,575	12,094	27,576	285	0,24	0,49	7,56	81,55	1,77	155,78	216,76	24,39	0,73	111,46	20,47	27,77	32,18
2	Соус молочный сладкий	368 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	38	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	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,84	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120шт*	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:		620	22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,68	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	541,71	43,23	33,20	57,81
	Итого за день:			22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,68	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	541,71	43,23	33,20	57,81
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Тефтели рыбные 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	167	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	78,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
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	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	0,00
5	Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,55	27,50	8,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,89

6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	110/шт	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого за завтрак:		685	16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1284,5 ₂	181,11	29,08	280,96
	Итого за день:			16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1284,5 ₂	181,11	29,08	280,96
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из печени и свиины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 ₆	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
2	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	5,56	0,10	58,10	3,96	0,88	8,60
3	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48
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	0,00
5	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	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:		540	20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3 ₆	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за день:			20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3 ₆	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за неделю:			97,924	94,055	415,136	2899	1,72	2,82	119,17	3111,6 ₂	11,19	1030,7 ₀	1662,11	347,34	25,00	3446,7 ₉	595,39	116,12	758,23

Всего: 5831 : 10 = 583 ккал

Всего: 196,283 : 10 = 19,628 грамм белка

Всего: 198,380 : 10 = 19,838 грамм жира

Всего: 815,051 : 10 = 81,505 грамм углеводов

Всего: 3,16 : 10 = 0,32 мг витамина В1

Всего: 5,01 : 10 = 0,50 мг витамина В2

Всего: 257,11 : 10 = 25,71 мг витамина С

Всего: 3506,43 : 10 = 350,64 витамина А (рет.экв.)

Всего: 17,98 : 10 = 1,80 мкг витамина D

Всего: 2269,14 : 10 = 226,91 мг кальция

Всего: 3437,84 : 10 = 343,78 мг фосфора

Всего: 723,88 : 10 = 72,39 мг магния

Всего: 51,27 : 10 = 5,13 мг железа

Всего: 7124,49 : 10 = 712,45 мг калия

Всего: 1157,94 : 10 = 115,79 мкг йода

Всего: 229,63 : 10 = 22,96 мкг селена



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

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

25 - Технико-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.