

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 5

« 01 » 11 МЕСЯ ФЕВРЯ 1
« СШ № 5 » 2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 47 - 00 руб**

| № | 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 | Mg,мг | Fe,мг | К,мг | Ј,мкг | Se, мкг | F,мкг |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирог манный с сахарной пудрой | 8 (25) | 105 | 5,992 | 8,644 | 50,511 | 304 | 0,05 | 0,10 | 0,08 | 29,03 | 0,44 | 36,13 | 76,33 | 10,40 | 0,92 | 91,44 | 5,03 | 5,83 | 20,06 |
| 2 | Чай с молоком натуральным 150/50/10 | 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 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| Итого за 1 вариант: | | | 315 | 7,302 | 9,678 | 61,341 | 362 | 0,07 | 0,15 | 0,38 | 53,63 | 0,44 | 93,55 | 123,09 | 19,88 | 1,74 | 149,54 | 8,99 | 6,71 | 28,86 |
| Итого за день: | | | | 7,302 | 9,678 | 61,341 | 362 | 0,07 | 0,15 | 0,38 | 53,63 | 0,44 | 93,55 | 123,09 | 19,88 | 1,74 | 149,54 | 8,99 | 6,71 | 28,86 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка "Лакомка" | (25) | 60 | 3,684 | 3,615 | 31,624 | 174 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,03 | 0,04 | 10,06 | 36,85 | 6,45 | 0,53 | 48,82 | 16,08 | 3,67 | 11,13 |
| 2 | Йогурт питьевой | (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 | 0,00 |
| Итого за 1 вариант: | | | 260 | 12,134 | 9,631 | 38,316 | 288 | 0,11 | 0,32 | 1,20 | 40,03 | 0,04 | 254,06 | 228,85 | 36,45 | 0,73 | 328,82 | 16,08 | 3,67 | 11,13 |
| Итого за день: | | | | 12,134 | 9,631 | 38,316 | 288 | 0,11 | 0,32 | 1,20 | 40,03 | 0,04 | 254,06 | 228,85 | 36,45 | 0,73 | 328,82 | 16,08 | 3,67 | 11,13 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка картофельная с овощами | 264 (21) | 150 | 3,910 | 6,486 | 22,994 | 166 | 0,14 | 0,12 | 16,23 | 20,72 | 0,25 | 35,15 | 106,98 | 36,32 | 1,71 | 725,81 | 8,38 | 2,48 | 42,71 |
| 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 | |
| 3 | Батон "Вкусный" | (25) | 15 | 0,776 | 0,086 | 6,863 | 31 | 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 1 вариант: | | | 375 | 4,845 | 6,572 | 38,600 | 233 | 0,14 | 0,12 | 16,27 | 20,72 | 0,25 | 39,77 | 114,16 | 40,15 | 2,45 | 725,81 | 8,38 | 2,48 | 42,71 |
| Итого за день: | | | | 4,845 | 6,572 | 38,600 | 233 | 0,14 | 0,12 | 16,27 | 20,72 | 0,25 | 39,77 | 114,16 | 40,15 | 2,45 | 725,81 | 8,38 | 2,48 | 42,71 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Морковная запеканка с творогом | 244 (12) | 100 | 7,524 | 7,135 | 16,623 | 161 | 0,06 | 0,14 | 1,34 | 1,52 | 0,13 | 76,04 | 124,93 | 32,58 | 0,88 | 156,46 | 10,01 | 12,15 | 46,38 |
| 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 | Батон " Вкусный" | (25) | 15 | 0,776 | 0,086 | 6,863 | 31 | 0,00 | 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 1 вариант: | | 325 | 8,459 | 7,221 | 32,229 | 228 | 0,06 | 0,14 | 1,38 | 1,52 | 0,13 | 80,66 | 132,11 | 36,41 | 1,62 | 156,46 | 10,01 | 12,15 | 46,38 |
| | Итого за день: | | | 8,459 | 7,221 | 32,229 | 228 | 0,06 | 0,14 | 1,38 | 1,52 | 0,13 | 80,66 | 132,11 | 36,41 | 1,62 | 156,46 | 10,01 | 12,15 | 46,38 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Какао-напиток "Витошка", 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 |
| 2 | Бисквит "Детский" | (0) | 50 | 4,071 | 2,897 | 28,571 | 157 | 0,02 | 0,11 | 0,07 | 0,07 | 0,64 | 17,52 | 59,44 | 4,98 | 0,83 | 53,32 | 5,20 | 8,45 | 16,52 |
| | Итого за 1 вариант: | | 250 | 6,946 | 5,337 | 41,690 | 243 | 0,22 | 0,44 | 7,07 | 107,99 | 1,99 | 123,38 | 138,61 | 16,29 | 1,01 | 169,52 | 13,12 | 10,21 | 34,12 |
| | Итого за день: | | | 6,946 | 5,337 | 41,690 | 243 | 0,22 | 0,44 | 7,07 | 107,99 | 1,99 | 123,38 | 138,61 | 16,29 | 1,01 | 169,52 | 13,12 | 10,21 | 34,12 |
| | Итого за неделю: | | | 39,687 | 38,439 | 212,175 | 1353 | 0,59 | 1,16 | 26,29 | 223,89 | 2,84 | 591,42 | 736,83 | 149,17 | 7,54 | 1530,15 | 56,58 | 35,22 | 163,20 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Картофельные лепешки | 229 (21) | 150 | 5,954 | 4,069 | 41,967 | 228 | 0,14 | 0,11 | 10,02 | 11,74 | 0,17 | 27,20 | 106,98 | 31,63 | 1,53 | 643,04 | 7,64 | 4,01 | 44,56 |
| 2 | Масло сливочное | 96 (21) | 3 | 0,020 | 2,045 | 0,037 | 19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,03 | 0,72 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 0,78 | 0,00 | 0,03 | 0,08 |
| 3 | Чай с молоком натуральным 150/50/10 | 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 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| | Итого за 1 вариант: | | 363 | 7,285 | 7,147 | 52,834 | 305 | 0,15 | 0,17 | 10,32 | 48,34 | 0,20 | 85,34 | 154,64 | 41,11 | 2,36 | 701,92 | 11,60 | 4,92 | 53,45 |
| | Итого за день: | | | 7,285 | 7,147 | 52,834 | 305 | 0,15 | 0,17 | 10,32 | 48,34 | 0,20 | 85,34 | 154,64 | 41,11 | 2,36 | 701,92 | 11,60 | 4,92 | 53,45 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,00 |
| 2 | 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 1 вариант: | | 250 | 7,760 | 13,200 | 36,104 | 294 | 0,07 | 0,01 | 0,60 | 60,02 | 0,02 | 255,92 | 29,35 | 33,22 | 184,43 | 38,42 | 12,14 | 3,75 | 10,01 |
| | Итого за день: | | | 7,760 | 13,200 | 36,104 | 294 | 0,07 | 0,01 | 0,60 | 60,02 | 0,02 | 255,92 | 29,35 | 33,22 | 184,43 | 38,42 | 12,14 | 3,75 | 10,01 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сосиски запеченные в тесте | 701 (12) | 80 | 6,594 | 7,407 | 20,695 | 176 | 0,08 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,05 | 13,34 | 84,51 | 11,99 | 1,06 | 35,19 | 72,56 | 2,78 | 7,45 |
| 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 |
| | Итого за 1 вариант: | | 290 | 6,753 | 7,407 | 29,437 | 211 | 0,08 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 17,96 | 91,69 | 15,81 | 1,80 | 35,19 | 72,56 | 2,78 | 7,45 |
| | Итого за день: | | | 6,753 | 7,407 | 29,437 | 211 | 0,08 | 0,02 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 17,96 | 91,69 | 15,81 | 1,80 | 35,19 | 72,56 | 2,78 | 7,45 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка картофельная с овощами | 264 (21) | 125 | 3,259 | 5,405 | 19,162 | 138 | 0,12 | 0,10 | 13,52 | 17,26 | 0,21 | 29,29 | 89,15 | 30,27 | 1,43 | 604,84 | 6,99 | 2,06 | 35,59 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|------|------------|---------------|--------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 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 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| Итого за 1 вариант: | | | 325 | 4,410 | 6,439 | 29,932 | 195 | 0,13 | 0,16 | 13,78 | 41,86 | 0,21 | 82,36 | 128,74 | 35,92 | 1,53 | 662,94 | 10,95 | 2,94 | 44,39 |
| Итого за день: | | | | 4,410 | 6,439 | 29,932 | 195 | 0,13 | 0,16 | 13,78 | 41,86 | 0,21 | 82,36 | 128,74 | 35,92 | 1,53 | 662,94 | 10,95 | 2,94 | 44,39 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт питьевой | (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 | 0,00 |
| 2 | 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 | 0,00 |
| Итого за 1 вариант: | | | 250 | 11,036 | 6,303 | 29,569 | 219 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за день: | | | | 11,036 | 6,303 | 29,569 | 219 | 0,08 | 0,30 | 1,20 | 40,00 | 0,00 | 244,00 | 192,00 | 30,00 | 0,20 | 280,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| |
|---|
| Всего: 2578 : 10 = 258 ккал |
| Всего: 76,930 : 10 = 7,693 грамм белка |
| Всего: 78,935 : 10 = 7,894 грамм жира |
| Всего: 390,051 : 10 = 39,005 грамм углеводов |

Экономист по ценам:

Технолог

MF
ce

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 №