

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 5  
 « 01 » 04 20 24 г.  
 И.И. Флерко

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «КШП-1»  
 Л.Г. Оганесова  
 2024 г.  
 «КШП-1»  
 ИНН 8603222889  
 РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ \* ОБЛАСТЬ ТАТАРСКАЯ \* ГО. ТАТ. АР. 1111  
 ЮР. АД. КШП-1  
 ОГРН 1028600016886

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающихся 1-4 классов ( 1 смена) общеобразовательных школ  
 на весенний период 2024 г.  
 стоимостью 166-00 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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	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
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	Булочка "Лакомка"	(25)	40	2,456	2,410	21,083	116	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,70	24,57	4,30	0,35	32,55	10,72	2,45	7,42
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,379	0,042	10,493	44	0,03	0,02	11,20	0,00	0,00	17,92	12,32	10,08	2,46	311,36	1,97	0,29	7,88
6	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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>552</b>	<b>16,013</b>	<b>14,479</b>	<b>72,154</b>	<b>483</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>12,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>56,29</b>	<b>81,55</b>	<b>30,81</b>	<b>4,24</b>	<b>422,61</b>	<b>115,99</b>	<b>2,91</b>	<b>15,57</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>16,013</b>	<b>14,479</b>	<b>72,154</b>	<b>483</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>12,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>56,29</b>	<b>81,55</b>	<b>30,81</b>	<b>4,24</b>	<b>422,61</b>	<b>115,99</b>	<b>2,91</b>	<b>15,57</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73
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	0,00
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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	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
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
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>645</b>	<b>17,462</b>	<b>17,293</b>	<b>86,776</b>	<b>573</b>	<b>0,44</b>	<b>0,13</b>	<b>44,45</b>	<b>9,44</b>	<b>0,12</b>	<b>103,90</b>	<b>263,95</b>	<b>71,94</b>	<b>3,62</b>	<b>565,92</b>	<b>158,81</b>	<b>18,27</b>	<b>222,88</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>17,462</b>	<b>17,293</b>	<b>86,776</b>	<b>573</b>	<b>0,44</b>	<b>0,13</b>	<b>44,45</b>	<b>9,44</b>	<b>0,12</b>	<b>103,90</b>	<b>263,95</b>	<b>71,94</b>	<b>3,62</b>	<b>565,92</b>	<b>158,81</b>	<b>18,27</b>	<b>222,88</b>

	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
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	8,80
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	Кекс "Песочный" ( без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,05
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>20,065</b>	<b>25,400</b>	<b>66,038</b>	<b>573</b>	<b>0,27</b>	<b>0,70</b>	<b>13,67</b>	<b>77,20</b>	<b>2,59</b>	<b>224,39</b>	<b>410,57</b>	<b>59,86</b>	<b>7,03</b>	<b>708,00</b>	<b>68,35</b>	<b>38,27</b>	<b>92,47</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>20,065</b>	<b>25,400</b>	<b>66,038</b>	<b>573</b>	<b>0,27</b>	<b>0,70</b>	<b>13,67</b>	<b>77,20</b>	<b>2,59</b>	<b>224,39</b>	<b>410,57</b>	<b>59,86</b>	<b>7,03</b>	<b>708,00</b>	<b>68,35</b>	<b>38,27</b>	<b>92,47</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
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	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
6	Конвертик с сыром	(25)	80	9,151	8,235	29,367	228	0,05	0,12	0,12	0,12	1,31	223,71	171,86	18,84	0,77	83,51	18,02	7,58	12,01
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>19,459</b>	<b>19,384</b>	<b>82,052</b>	<b>580</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>39,65</b>	<b>11,04</b>	<b>1,36</b>	<b>299,46</b>	<b>297,95</b>	<b>65,54</b>	<b>2,86</b>	<b>413,24</b>	<b>140,47</b>	<b>8,37</b>	<b>153,76</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,459</b>	<b>19,384</b>	<b>82,052</b>	<b>580</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>39,65</b>	<b>11,04</b>	<b>1,36</b>	<b>299,46</b>	<b>297,95</b>	<b>65,54</b>	<b>2,86</b>	<b>413,24</b>	<b>140,47</b>	<b>8,37</b>	<b>153,76</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,99
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,35
3	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
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
5	Булочка "Ромашка" *	21 (25)	50	3,362	4,871	29,560	176	0,03	0,03	0,04	0,07	0,14	16,16	39,69	6,08	0,51	48,73	13,78	4,42	11,09
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>21,630</b>	<b>20,059</b>	<b>91,697</b>	<b>634</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>17,29</b>	<b>71,59</b>	<b>0,56</b>	<b>289,07</b>	<b>349,15</b>	<b>57,90</b>	<b>4,95</b>	<b>658,56</b>	<b>77,23</b>	<b>33,22</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,630</b>	<b>20,059</b>	<b>91,697</b>	<b>634</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>17,29</b>	<b>71,59</b>	<b>0,56</b>	<b>289,07</b>	<b>349,15</b>	<b>57,90</b>	<b>4,95</b>	<b>658,56</b>	<b>77,23</b>	<b>33,22</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>94,628</b>	<b>96,614</b>	<b>398,718</b>	<b>2843</b>	<b>1,19</b>	<b>1,51</b>	<b>127,29</b>	<b>169,29</b>	<b>4,66</b>	<b>973,11</b>	<b>1403,17</b>	<b>286,04</b>	<b>22,70</b>	<b>2768,33</b>	<b>560,85</b>	<b>101,04</b>	<b>549,68</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	262 (12)	205	7,555	6,903	34,173	229	0,12	0,21	0,87	94,66	0,06	195,89	225,79	40,07	1,84	266,42	48,00	27,64	29,68

2	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
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	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
4	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9,31
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>620</b>	<b>19,062</b>	<b>18,927</b>	<b>84,658</b>	<b>585</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>13,63</b>	<b>202,61</b>	<b>1,47</b>	<b>355,68</b>	<b>429,00</b>	<b>80,17</b>	<b>6,00</b>	<b>604,86</b>	<b>147,64</b>	<b>32,58</b>	<b>66,72</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,062</b>	<b>18,927</b>	<b>84,658</b>	<b>585</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>13,63</b>	<b>202,61</b>	<b>1,47</b>	<b>355,68</b>	<b>429,00</b>	<b>80,17</b>	<b>6,00</b>	<b>604,86</b>	<b>147,64</b>	<b>32,58</b>	<b>66,72</b>
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	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)	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	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
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)	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
6	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>17,818</b>	<b>21,275</b>	<b>81,662</b>	<b>589</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>140,30</b>	<b>302,14</b>	<b>84,49</b>	<b>3,64</b>	<b>1153,02</b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,818</b>	<b>21,275</b>	<b>81,662</b>	<b>589</b>	<b>0,37</b>	<b>0,25</b>	<b>52,13</b>	<b>39,05</b>	<b>6,59</b>	<b>140,30</b>	<b>302,14</b>	<b>84,49</b>	<b>3,64</b>	<b>1153,02</b>	<b>185,46</b>	<b>30,19</b>	<b>409,74</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90
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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт.	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
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>22,425</b>	<b>19,624</b>	<b>82,421</b>	<b>596</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>6,83</b>	<b>48,67</b>	<b>0,34</b>	<b>260,57</b>	<b>343,38</b>	<b>56,96</b>	<b>4,87</b>	<b>414,91</b>	<b>73,29</b>	<b>34,09</b>	<b>63,14</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,425</b>	<b>19,624</b>	<b>82,421</b>	<b>596</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>6,83</b>	<b>48,67</b>	<b>0,34</b>	<b>260,57</b>	<b>343,38</b>	<b>56,96</b>	<b>4,87</b>	<b>414,91</b>	<b>73,29</b>	<b>34,09</b>	<b>63,14</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,08
5	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
6	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
7	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	8,51

8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	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	132,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		630	17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,4
	<b>Итого за день:</b>			17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,4
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,5
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00	12,2
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	0,0
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	0,0
5	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,4
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,9
	<b>Итого за завтрак:</b>		638	22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,2
	<b>Итого за день:</b>			22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,2

Всего: 5771 : 10 = 577 ккал

Всего: 194,376 : 10 = 19,438 грамм белка

Всего: 189,705 : 10 = 18,970 грамм жира

Всего: 821,521 : 10 = 82,152 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

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

25 - Технико-технологическая карта №