

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся 5-11 классов (2 смены) общеобразовательных школ  
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.  
стоимостью 158,00 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг		
				<b>1 Неделя</b>																		
				<b>1 День</b>																		
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	100	2,295	4,242	10,811	91	0,08	0,09	33,68	0,00	0,00	0,00	29,87	53,04	30,29	1,26	389,11	56,26	1,53	26,63	
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35	
3	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10	
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	32,26	100,87	29,21	1,00	118,42	188,15	0,05	12,52		
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 "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28		
7	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		
<b>Итого за День:</b>				<b>23,212</b>	<b>21,255</b>	<b>101,502</b>	<b>690</b>	<b>0,45</b>	<b>1,46</b>	<b>46,27</b>	<b>3662,71</b>	<b>0,10</b>	<b>129,69</b>	<b>460,25</b>	<b>100,01</b>	<b>8,89</b>	<b>825,59</b>	<b>347,53</b>	<b>32,28</b>	<b>204,87</b>		
<b>2 День</b>																						
<b>Колбаски "Витаминные" тушенные в соусе 100/50</b>				<b>(25)</b>	<b>150</b>	<b>11,821</b>	<b>11,013</b>	<b>7,210</b>	<b>175</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>	<b>6,57</b>	<b>0,06</b>	<b>29,20</b>	<b>131,08</b>	<b>24,01</b>	<b>1,38</b>	<b>320,26</b>	<b>56,14</b>	<b>9,32</b>	<b>62,34</b>	
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	0,00		
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00		
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		
<b>Итого за День:</b>				<b>18,192</b>	<b>17,460</b>	<b>90,963</b>	<b>594</b>	<b>0,60</b>	<b>0,14</b>	<b>19,15</b>	<b>13,02</b>	<b>0,06</b>	<b>122,48</b>	<b>341,51</b>	<b>98,63</b>	<b>7,02</b>	<b>846,24</b>	<b>184,91</b>	<b>18,70</b>	<b>105,02</b>		
<b>3 День</b>																						
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	200	13,312	17,193	11,410	254	0,09	0,46	1,63	61,12	2,31	135,87	249,99	24,88	2,57	236,18	23,41	28,60	63,08		

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
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	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
5	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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 день:</b>			<b>21,202</b>	<b>24,681</b>	<b>61,835</b>	<b>554</b>	<b>0,29</b>	<b>0,61</b>	<b>39,94</b>	<b>88,47</b>	<b>2,50</b>	<b>333,34</b>	<b>435,83</b>	<b>65,89</b>	<b>4,05</b>	<b>563,40</b>	<b>38,76</b>	<b>34,39</b>	<b>214,87</b>
	<b>4 день</b>																			
1	Соуски или котлеты "Детские"	393 (13)	100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,48	139,63	17,78	1,62	0,15	69,39	0,80	0,00
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	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	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
7	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,961</b>	<b>21,182</b>	<b>90,111</b>	<b>627</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>13,57</b>	<b>12,68</b>	<b>0,12</b>	<b>98,44</b>	<b>193,00</b>	<b>62,96</b>	<b>5,54</b>	<b>597,05</b>	<b>224,87</b>	<b>4,25</b>	<b>27,51</b>
	<b>5 день</b>																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,990	364	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	38,48	1,60	168,10	51,97	33,85	45,45
2	Молоко стуженное 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 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
	<b>Итого за день:</b>			<b>28,105</b>	<b>18,347</b>	<b>104,032</b>	<b>694</b>	<b>0,19</b>	<b>0,49</b>	<b>13,53</b>	<b>63,11</b>	<b>0,43</b>	<b>317,93</b>	<b>428,06</b>	<b>68,00</b>	<b>5,51</b>	<b>657,05</b>	<b>78,58</b>	<b>38,26</b>	<b>73,69</b>
	<b>6 день</b>																			
1	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
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 "Вечушка"	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	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 день:</b>			<b>16,783</b>	<b>27,684</b>	<b>88,814</b>	<b>672</b>	<b>0,62</b>	<b>0,17</b>	<b>40,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>96,53</b>	<b>295,52</b>	<b>82,37</b>	<b>3,97</b>	<b>571,18</b>	<b>88,92</b>	<b>13,10</b>	<b>200,40</b>

**2 неделя**

**1 день**

1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	80	1,270	6,671	8,251	98	0,04	0,05	4,46	0,01	0,00	20,34	39,63	24,80	0,74	219,21	31,78	2,26	30,68
2	Пельмени "Сибирские" отварные	664 (12)	160	11,168	16,527	28,326	307	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)	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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	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	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>15,890</b>	<b>24,351</b>	<b>77,552</b>	<b>593</b>	<b>0,27</b>	<b>0,10</b>	<b>5,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>133,23</b>	<b>183,96</b>	<b>71,30</b>	<b>3,60</b>	<b>436,89</b>	<b>151,61</b>	<b>6,12</b>	<b>31,08</b>		
<b>2 день</b>																							
1	Терттели рыбные в соусе	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)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54			
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	0,00	0,00	0,00
4	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	0,00	0,00	0,00
5	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23			
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1/100	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 день:</b>				<b>19,922</b>	<b>25,024</b>	<b>93,708</b>	<b>680</b>	<b>0,42</b>	<b>0,30</b>	<b>52,49</b>	<b>41,09</b>	<b>7,55</b>	<b>158,66</b>	<b>342,30</b>	<b>91,53</b>	<b>4,02</b>	<b>1266,98</b>	<b>195,96</b>	<b>33,31</b>	<b>421,45</b>			
<b>3 день</b>																							
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	180	22,388	15,070	30,433	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 ягодный (клубника, вишня)	(0)	25	0,066	0,020	5,278	22	0,00	0,00	1,53	0,00	0,00	3,69	2,48	1,96	0,13	16,13	0,13	0,02	0,85			
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	0,00	0,00	0,00
4	Бантики с курагой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	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)	(21)	1/110	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			
<b>Итого за день:</b>				<b>25,759</b>	<b>17,789</b>	<b>78,130</b>	<b>576</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>	<b>13,13</b>	<b>16,28</b>	<b>0,49</b>	<b>262,00</b>	<b>379,44</b>	<b>66,16</b>	<b>5,29</b>	<b>662,93</b>	<b>89,13</b>	<b>41,38</b>	<b>62,77</b>			
<b>4 день</b>																							
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, морковь припущенная 140/40	(21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91			
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	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	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Пирожки печеные с повидлом	(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			
6	Фрукты свежие (яблоки)	(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			
<b>Итого за день:</b>				<b>20,039</b>	<b>22,247</b>	<b>100,845</b>	<b>684</b>	<b>0,35</b>	<b>0,23</b>	<b>13,90</b>	<b>25,13</b>	<b>0,27</b>	<b>126,92</b>	<b>343,53</b>	<b>91,16</b>	<b>7,51</b>	<b>830,20</b>	<b>126,65</b>	<b>6,19</b>	<b>90,79</b>			
<b>5 день</b>																							
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	(21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91			
3	Овощи припущенные (перед сладкий , кукуруза, морковь, лук репчатый)	(21)	30	0,420	2,871	2,511	38	0,01	0,01	9,94	0,00	0,00	4,98	12,41	4,46	0,17	38,13	4,98	0,95	8,11			
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	0,00	0,00	0,00
6	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80			

<b>Итого за День:</b>																				
<b>6 День</b>																				
1	Салат из свеклы 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 "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	265	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)	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)	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 "Лаконка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
<b>Итого за День:</b>				<b>18,577</b>	<b>25,544</b>	<b>80,325</b>	<b>626</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>5,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>90,02</b>	<b>129,45</b>	<b>45,76</b>	<b>3,36</b>	<b>374,06</b>	<b>252,42</b>	<b>6,91</b>	<b>30,70</b>

Всего: 7643 : 12 = 637 ккал

Всего: 247,438 : 12 = 20,620 грамм белка

Всего: 266,178 : 12 = 22,181 грамм жира

Всего: 1064,398 : 12 = 88,700 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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 №