

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 5

№ 5
И.И. Жернов
2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КШП-1"
Д.Г. Оганессова
2024г.

**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г
стоимостью 48-28 руб. (субсидия)**

№	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	Ca,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Na,мг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
1	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
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
Итого за день:				7,646	10,161	48,336	315	0,22	0,35	7,01	107,95	1,42	250,81	186,54	52,50	1,50	159,74	24,78	5,78	28,60
2 день																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	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	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 день:				7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
3 день																				
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20
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
3	Батон "Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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 день:				10,222	7,778	68,654	386	0,14	0,21	0,95	98,10	0,06	205,00	222,23	48,44	2,24	248,30	58,20	7,41	37,00
4 день																				
1	Мучное кондитерское изделие без крема	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	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
Итого за день:				4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
5 день																				
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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

2	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
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/125	0,422	0,047	11,711	49	0,04	0,03	12,50	0,00	0,00	20,00	13,75	11,25	2,75	347,50	2,20	0,33	8,80
	Итого за день:			2,595	9,491	45,013	276	0,04	0,03	15,34	0,00	0,00	27,42	22,47	15,92	3,53	358,91	2,21	0,35	9,42
	6 день																			
1	Булочка "Веснушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,05
2	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			12,754	9,894	46,201	325	0,12	0,31	1,14	38,04	0,04	246,07	230,92	37,56	0,91	343,92	20,51	4,43	18,05

	2 неделя																			
	1 день																			
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
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)	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 день:			10,278	9,427	70,002	406	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,42
	2 день																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	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	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 день:			7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00
	3 день																			
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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
2	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			9,988	15,153	30,716	299	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
	4 день																			
1	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46
2	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
	Итого за день:			2,991	5,047	49,460	255	0,04	0,04	10,37	25,73	0,14	23,25	40,98	8,02	0,53	84,37	2,06	2,51	10,36
	5 день																			
1	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
2	Крендель "Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
	Итого за день:			5,415	7,926	53,682	308	0,08	0,10	10,27	24,64	0,11	79,73	92,20	21,20	2,89	386,61	14,64	6,56	29,60
	6 день																			
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	75	4,280	6,174	36,079	217	0,04	0,07	0,06	20,74	0,31	25,81	54,52	7,43	0,66	65,31	3,59	4,17	14,33
2	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00

Итого за день:			4,787	6,550	58,641	313	0,16	0,07	22,06	20,74	0,31	59,81	70,52	33,43	1,26	65,31	3,59	4,17	14,33
----------------	--	--	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	-------

Всего: 3494 : 12 = 291 ккал

Всего: 86,862 : 12 = 7,238 грамм белка

Всего: 101,637 : 12 = 8,470 грамм жира

Всего: 558,065 : 12 = 46,505 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

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 №