

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ № 5



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
на зимне-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
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02
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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,587</b>	<b>10,090</b>	<b>63,746</b>	<b>376</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>55,01</b>	<b>0,46</b>	<b>95,27</b>	<b>126,73</b>	<b>20,37</b>	<b>1,78</b>	<b>153,89</b>	<b>9,23</b>	<b>6,99</b>	<b>29,82</b>
<b>2 день</b>																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,971</b>	<b>15,472</b>	<b>47,334</b>	<b>364</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>60,03</b>	<b>0,03</b>	<b>259,09</b>	<b>41,09</b>	<b>35,31</b>	<b>184,60</b>	<b>53,79</b>	<b>17,00</b>	<b>5,25</b>	<b>14,01</b>
<b>3 день</b>																				
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,04	0,07	0,05	1,48	0,12	39,58	73,76	9,67	0,57	63,02	16,43	8,61	15,57
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
<b>Итого за день:</b>				<b>9,076</b>	<b>6,337</b>	<b>39,971</b>	<b>253</b>	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>7,05</b>	<b>109,40</b>	<b>1,47</b>	<b>145,44</b>	<b>152,93</b>	<b>20,98</b>	<b>0,76</b>	<b>179,22</b>	<b>24,35</b>	<b>10,37</b>	<b>33,17</b>
<b>4 день</b>																				
1	Йогурт питьевой	(0)	185	7,816	5,565	6,190	106	0,07	0,28	1,11	37,00	0,00	225,70	177,60	27,75	0,18	259,00	0,00	0,00	0,00
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>9,777</b>	<b>15,002</b>	<b>30,549</b>	<b>296</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>1,11</b>	<b>37,00</b>	<b>0,00</b>	<b>225,70</b>	<b>177,60</b>	<b>27,75</b>	<b>0,18</b>	<b>259,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>5 день</b>																				
1	Шаньга сибирская	20 (25)	85	10,363	13,039	28,491	273	0,10	0,28	3,38	19,72	1,56	50,93	167,21	20,74	2,21	306,99	43,45	20,30	51,38
2	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(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
<b>Итого за день:</b>				<b>10,870</b>	<b>13,415</b>	<b>51,053</b>	<b>368</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>25,38</b>	<b>19,72</b>	<b>1,56</b>	<b>84,93</b>	<b>183,21</b>	<b>46,74</b>	<b>2,81</b>	<b>306,99</b>	<b>43,45</b>	<b>20,30</b>	<b>51,38</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>46,281</b>	<b>60,315</b>	<b>232,652</b>	<b>1659</b>	<b>0,67</b>	<b>1,14</b>	<b>34,53</b>	<b>281,17</b>	<b>3,52</b>	<b>810,43</b>	<b>681,56</b>	<b>151,15</b>	<b>190,14</b>	<b>952,89</b>	<b>94,02</b>	<b>42,91</b>	<b>128,38</b>

2 неделя																				
1 день																				
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	0,00
3	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 день:</b>				<b>4,767</b>	<b>6,615</b>	<b>39,088</b>	<b>235</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>	<b>16,27</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>55,77</b>	<b>146,16</b>	<b>49,75</b>	<b>2,95</b>	<b>763,81</b>	<b>8,38</b>	<b>2,48</b>	<b>42,71</b>
2 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10
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
<b>Итого за день:</b>				<b>6,858</b>	<b>9,266</b>	<b>58,876</b>	<b>346</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>52,25</b>	<b>0,42</b>	<b>87,47</b>	<b>112,28</b>	<b>15,56</b>	<b>0,98</b>	<b>145,18</b>	<b>8,75</b>	<b>6,44</b>	<b>27,90</b>
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82
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
<b>Итого за день:</b>				<b>11,471</b>	<b>9,288</b>	<b>30,848</b>	<b>253</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>1,25</b>	<b>40,07</b>	<b>0,09</b>	<b>260,55</b>	<b>227,64</b>	<b>35,72</b>	<b>0,62</b>	<b>326,53</b>	<b>13,31</b>	<b>3,25</b>	<b>8,82</b>
4 день																				
1	Булочка Творожная	3.2.7. (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,05	0,11	0,13	0,14	0,26	56,33	99,34	13,03	0,76	97,65	20,10	9,70	17,84
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
<b>Итого за день:</b>				<b>10,301</b>	<b>6,259</b>	<b>45,948</b>	<b>281</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>7,13</b>	<b>108,07</b>	<b>1,61</b>	<b>162,19</b>	<b>178,51</b>	<b>24,34</b>	<b>0,94</b>	<b>213,85</b>	<b>28,02</b>	<b>11,46</b>	<b>35,44</b>
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	Ряженка	698 (21)	195	4,614	7,332	7,830	116	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>6,574</b>	<b>16,770</b>	<b>32,189</b>	<b>306</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,58</b>	<b>58,50</b>	<b>0,00</b>	<b>241,80</b>	<b>0,00</b>	<b>27,30</b>	<b>179,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>



Всего: 3080 : 10 = 308 ккал

Всего: 86,253 : 10 = 8,625 грамм белка

Всего: 108,512 : 10 = 10,851 грамм жира

Всего: 439,601 : 10 = 43,960 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.
- 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 №