

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

М.Д.Мискин
«19» февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-2"
М.Д.Мискин
«19» февраля 2022



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов (2 смены) общеобразовательных школ на зимне-весенний период 2022 стоимостью 140 руб (субвенция)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.	Цел-сть, ккал		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					
				1 неделя																					
				1 день																					
				Завтрак																					
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,00					
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	48,42	157,10	25,76	2,57	211,97	130,80	2,33	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	0,22	0,00					
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,48	0,00					
5	Чай с лимоном	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	0,00					
6	Хлебужек школьный (из пшеничной муки)	(0)	40	2,133	0,353	17,858	83	0,14	0,04	0,00	0,00	0,00	84,80	87,60	25,60	1,16	107,60	8,80	4,80	0,00					
	Итого за завтрак:		557	21,773	19,734	78,592	579	0,47	0,28	64,69	12,60	0,06	166,72	446,14	182,78	8,94	660,38	231,05	10,91	4,80					
	Итого за День:			21,773	19,734	78,592	579	0,47	0,28	64,69	12,60	0,06	166,72	446,14	182,78	8,94	660,38	231,05	10,91	4,80					
				2 День																					
				Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,786	0,056	1,864	11	0,03	0,01	3,00	0,00	0,00	6,00	18,60	6,30	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00					
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	13,399	17,111	2,651	218	0,07	0,49	0,53	41,03	2,77	113,82	242,80	18,19	2,77	196,53	77,62	33,37	0,00					
3	Чай с сахаром	(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)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00					
5	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	1шт/200	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	0,00					
6	Слойка Детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46	0,00					
	Итого за завтрак:		700	21,173	21,813	74,165	578	0,31	0,62	123,63	53,14	2,95	240,66	413,71	76,73	5,67	743,46	99,04	37,72	3,46					
	Итого за День:			21,173	21,813	74,165	578	0,31	0,62	123,63	53,14	2,95	240,66	413,71	76,73	5,67	743,46	99,04	37,72	3,46					
	3 День																								

Завтрак																				
1	Митболы (из грудки цыпленка)	(25)	90	12,397	4,727	7,377	122	0,07	0,04	0,81	7,41	0,17	39,35	148,51	24,03	1,78	217,47	68,24	14,0	
2	Соус гранатово - свекольный с кунжутом	(25)	40	0,379	1,306	7,866	45	0,02	0,01	1,61	5,09	0,02	7,71	9,33	3,24	0,18	74,20	0,78	0,2	
3	Рис отварной	511 (21)	150	3,045	4,495	34,764	192	0,16	0,02	0,00	16,20	0,08	15,69	74,34	24,11	0,56	46,52	112,75	7,7	
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	0,8	
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	0,0	
6	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	6,768	12,218	113	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	
7	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	шт/90	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,0	
Итого за завтрак:				630	19,338	18,694	90,474	607	0,41	0,17	36,88	53,90	0,27	171,32	335,07	81,34	3,47	592,78	185,96	22,3
Итого за День:					19,338	18,694	90,474	607	0,41	0,17	36,88	53,90	0,27	171,32	335,07	81,34	3,47	592,78	185,96	22,3
4 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	151,74	190,32	188,87	62,96	29,5	
2	Молоко стуженое 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	0,6	
3	Чай с сахаром	(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	0,0	
4	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,0	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	шт/115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,3	
Итого за завтрак:				535	21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,4
Итого за День:					21,035	19,654	81,112	585	0,13	0,40	14,38	54,79	0,47	259,22	323,07	175,90	193,98	611,31	76,49	33,4
5 День																				
Завтрак																				
1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,07	0,08	38,33	0,00	0,00	30,34	46,99	27,11	1,15	350,83	45,30	1,3	
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,244	9,206	9,180	161	0,07	0,04	0,48	22,78	0,13	48,33	120,08	19,46	1,36	183,26	26,31	12,3	
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,907	33,584	189	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,0	
4	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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	0,8	
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	0,0	
6	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	
Итого за завтрак:				580	22,060	18,680	88,109	609	0,31	0,23	39,07	60,07	0,18	182,93	371,05	112,42	5,29	820,71	164,36	14,5
Итого за День:					22,060	18,680	88,109	609	0,31	0,23	39,07	60,07	0,18	182,93	371,05	112,42	5,29	820,71	164,36	14,5
Итого за неделю:					105,379	98,575	412,452	2956	1,63	1,71	278,65	234,50	3,93	1020,8	1889,04	629,16	217,34	3428,6	756,91	119,00
2 неделя																				
1 День																				
Завтрак																				
1	Помидоры соленые порциями	шт/24 (12)	30	0,279	0,028	1,004	5	0,00	0,01	4,50	0,00	0,00	3,00	10,50	4,50	0,24	75,60	0,00	0,18	

2	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,678	11,845	218	0,08	0,09	0,36	0,00	0,00	39,68	155,34	25,24	2,50	211,77	37,13	2,
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,
5	Чай с сахаром	(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,
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,0
7	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	шт/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	0,2
	Итого за завтрак:		640	20,880	19,449	79,470	576	0,42	0,25	15,23	12,61	0,06	113,07	422,83	181,99	10,68	892,12	128,51	6,4
	2 День																		
	Завтрак																		
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,12	0,09	1,91	13,24	6,46	22,51	128,49	23,84	0,75	252,30	79,18	24,9
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,7
3	Огурцы соленные порциями	Т/2 (12)	15	0,101	0,014	0,244	2	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	3,60	2,10	0,09	21,15	0,00	0,0
4	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	0,0
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,0
6	Печенье	(0)	25	1,225	5,899	17,925	130	0,03	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
7	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,0
	Итого за завтрак:		667	16,551	21,081	74,882	555	0,40	0,24	46,28	66,91	6,52	128,82	287,78	82,45	3,56	1097,9	164,88	25,8
	3 День																		
	Завтрак																		
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,07	0,23	0,20	6,79	0,29	144,44	224,99	137,42	170,28	126,07	38,98	25,39
2	Соус из курати	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	3,81	5,51	2,64	0,13	39,03	0,00	0,0
3	Корфейный напиток с молоком	395 (26)	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
4	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	шт/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
	Итого за завтрак:		550	22,502	18,177	87,272	603	0,14	0,32	12,52	31,48	0,29	227,19	316,90	178,34	174,31	629,78	45,05	26,58
	Итого за День:			22,502	18,177	87,272	603	0,14	0,32	12,52	31,48	0,29	227,19	316,90	178,34	174,31	629,78	45,05	26,58
	4 День																		
	Завтрак																		
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,02	0,03	12,00	0,00	0,00	10,92	20,75	10,55	0,35	76,49	24,78	0,66
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	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

Всего: 1230,27 : 10 = 123,03 мг магния
Всего: 417,74 : 10 = 41,77 мг железа
Всего: 7405,82 : 10 = 740,58 мг калия
Всего: 1409,87 : 10 = 140,99 мкг йода* в том числе количество йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)
Всего: 244,99 : 10 = 24,50 мкг селена
Всего: 1412,59 : 10 = 141,26 мкг фтора

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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

3	Чай с сахаром	(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
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,188	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,14	0,00
5	Йогурт	(12)	125	5,281	3,760	4,183	72	0,04	0,19	0,75	25,00	0,00	148,75	113,75	17,50	0,13	175,00	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (апельсины)	(12)	14шт/50	0,456	0,113	4,818	22	0,02	0,02	36,00	0,00	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,06	0,26	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак:		675	25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	40,55	40,55
	Итого за День:			25,796	25,567	69,322	611	0,30	0,82	49,70	63,66	2,63	334,87	504,65	81,29	5,78	710,84	105,57	40,55	40,55
	5 День																			
	Завтрак																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,03	60,00	0,00	0,00	2,40	4,80	2,10	0,15	48,90	0,90	0,03	0,03
2	Оладьи из печени с яблоками	468 (21)	90	9,228	13,848	5,232	182	0,15	1,10	9,29	3059,75	0,00	22,86	189,60	18,40	4,04	199,21	100,83	25,35	0,22
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	0,22	0,22
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05	0,05
5	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	0,88
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Батон "Вкусный" 1/30	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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
8	Фрукты свежие(Мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	0,07
	Итого за завтрак:		640	19,034	19,989	85,618	599	0,39	1,25	101,44	3097,05	0,06	154,30	383,96	77,05	6,08	646,52	208,94	26,64	26,64
	Итого за День:			19,034	19,989	85,618	599	0,39	1,25	101,44	3097,05	0,06	154,30	383,96	77,05	6,08	646,52	208,94	26,64	26,64
	Итого за неделю:			104,763	104,263	396,563	2944	1,66	2,89	225,17	3271,72	9,55	958,25	1916,13	601,11	200,40	3977,19	652,96	125,99	125,99
	Среднее значение за период:			21,01	20,28	80,90	590	0,33	0,46	50,38	350,62	1,35	197,91	380,52	123,03	41,77	740,58	140,99	24,50	24,50

Всего: 5902 : 10 = 590 ккал

Всего: 210,142 : 10 = 21,014 грамм белка

Всего: 202,838 : 10 = 20,284 грамм жира

Всего: 809,015 : 10 = 80,902 грамм углеводов

Всего: 3,29 : 10 = 0,33 мг витамина В1

Всего: 4,60 : 10 = 0,46 мг витамина В2

Всего: 503,82 : 10 = 50,38 мг витамина С

Всего: 3506,22 : 10 = 350,62 витамина А (рет.экв.)

Всего: 13,48 : 10 = 1,35 мкг витамина Д

Всего: 1979,10 : 10 = 197,91 мг кальция

Всего: 3805,17 : 10 = 380,52 мг фосфора