

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

« 01 » февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШЛ-2"
М.Д. Мискин
19 февраля 2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ на зимне-весенний период 2022
стоимостью 140 руб (субсидия и родительская плата)

№	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, мг	Se, мг		
1 неделя																					
1 День																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/30	3 (21)	55	7,107	6,423	13,726	141	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58		
2	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,270	265	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10		
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,16	0,24	1,12	105,78	0,00	253,18	170,22	26,89	0,35	249,83	17,03	3,78		
4	Фрукты свежие (груша)	(12)	1шт/125	0,422	0,352	12,308	54	0,03	0,04	6,25	0,00	0,00	23,75	20,00	15,00	2,88	193,75	1,10	0,11		
Итого за завтрак:				640	20,254	20,776	84,992	608	0,33	0,54	8,20	191,82	0,39	683,69	556,90	96,22	5,57	704,80	69,74	40,58	
Итого за День:				20,254	20,776	84,992	608	0,33	0,54	8,20	191,82	0,39	683,69	556,90	96,22	5,57	704,80	69,74	40,58		
2 День																					
Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	7/24 (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		
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,314	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72		
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		
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		
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт/145	0,490	0,055	13,585	57	0,04	0,03	14,50	0,00	0,00	23,20	15,95	13,05	3,19	403,10	2,55	0,38		
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		
Итого за завтрак:				685	23,491	25,769	72,351	615	0,29	0,71	18,27	63,40	3,64	224,32	444,36	68,33	8,95	801,69	117,48	45,56	
Итого за День:				23,491	25,769	72,351	615	0,29	0,71	18,27	63,40	3,64	224,32	444,36	68,33	8,95	801,69	117,48	45,56		
3 День																					
Завтрак																					
1	Митболы (из грудицы Цыпленка)	(25)	100	13,775	5,252	8,197	135	0,08	0,05	0,90	8,23	0,18	43,72	165,01	26,70	1,98	241,63	75,82	15,63		

2	Соус гранатово - свекольный с кунжуттом	(25)	30	0,284	0,980	5,899	34	0,01	0,01	1,21	3,82	0,02	5,79	7,00	2,43	0,14	55,65	0,58	0,1
3	Рис отварной	511 (21)	180	3,654	5,394	41,716	230	0,19	0,03	0,00	19,44	0,09	18,83	89,21	28,93	0,68	55,62	135,30	8,5
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	0,00
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	0,00
	Итого за завтрак:		570	20,622	19,622	89,827	618	0,39	0,16	2,37	56,69	0,29	145,40	348,80	78,12	3,65	468,20	215,66	25,2
	Итого за День:			20,622	19,622	89,827	618	0,39	0,16	2,37	56,69	0,29	145,40	348,80	78,12	3,65	468,20	215,66	25,2
	4 День																		
	Завтрак																		
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	200	22,171	17,558	38,033	399	0,07	0,37	2,72	25,03	0,61	229,16	309,01	202,33	253,76	251,83	83,94	39,39
2	Молоко стуженное 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
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
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	3,00
	Итого за завтрак:		470	26,189	24,001	79,846	640	0,11	0,47	3,56	61,05	0,62	298,11	387,67	216,13	254,89	354,57	95,46	42,99
	Итого за День:			26,189	24,001	79,846	640	0,11	0,47	3,56	61,05	0,62	298,11	387,67	216,13	254,89	354,57	95,46	42,99
	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	1,31
2	Коллета из грудки Цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,200	178	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67
3	Макaronные изделия отварные	516 (21)	180	5,865	4,688	40,301	227	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05
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	0,88
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
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	0,00
	Итого за завтрак:		620	24,176	20,484	95,846	664	0,33	0,24	39,12	65,12	0,21	192,41	400,95	119,37	5,59	860,78	185,05	15,91
	Итого за День:			24,176	20,484	95,846	664	0,33	0,24	39,12	65,12	0,21	192,41	400,95	119,37	5,59	860,78	185,05	15,91
	6 День																		
	Завтрак																		
1	Бутерброд с сыром на батоне 20/20	3 (21)	40	5,479	5,115	9,151	105	0,01	0,08	0,14	0,04	0,22	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	0,00	2,86
2	Пельмени п/ф "Сытные" 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
3	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,00	0,05
4	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
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
6	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
	Итого за завтрак:		505	19,231	23,068	72,410	601	0,19	0,11	1,67	20,04	0,28	266,49	232,12	47,90	2,64	196,27	113,23	3,18
	Итого за День:			19,231	23,068	72,410	601	0,19	0,11	1,67	20,04	0,28	266,49	232,12	47,90	2,64	196,27	113,23	3,18

Итого за неделю:																			
2 Неделя																			
1 День																			
Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,3
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	0,8
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	130	16,642	13,209	34,522	324	0,07	0,24	0,27	8,81	0,82	340,55	292,74	75,06	69,63	133,44	5,12	18,5
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	шт/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,3
Итого за завтрак:			720	20,778	20,929	89,125	628	0,24	0,36	13,61	65,13	0,73	441,30	412,49	111,10	73,03	605,10	70,21	25,05
Итого за день:				20,778	20,929	89,125	628	0,24	0,36	13,61	65,13	0,73	441,30	412,49	111,10	73,03	605,10	70,21	25,05
2 День																			
Завтрак																			
1	Тфтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе 90/60	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	24,98
2	Пюре картофельное * 1/150	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	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
3	Оурцы соленые порциями	7/24 (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	0,00
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	0,02
5	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
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	0,00
7	Фрукты свежие (мандарин)	(21)	шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			727	16,115	22,083	89,734	630	0,51	0,27	48,35	71,64	6,53	161,51	352,85	102,57	4,53	1281,3	181,98	25,95
Итого за день:				16,115	22,083	89,734	630	0,51	0,27	48,35	71,64	6,53	161,51	352,85	102,57	4,53	1281,3	181,98	25,95
3 День																			
Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,10	0,31	0,26	9,06	0,38	192,59	299,99	183,23	227,04	168,10	51,97	33,85
2	Соус из юраги	(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	0,00
3	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	0,88
4	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	шт/10	0,355	0,039	9,837	41	0,03	0,02	10,50	0,00	0,00	16,80	11,55	9,45	2,31	291,90	1,85	0,27
Итого за завтрак:			585	28,015	19,931	107,328	721	0,17	0,42	11,10	33,78	0,48	281,82	424,93	228,25	231,23	672,20	65,22	39,52
Итого за день:				28,015	19,931	107,328	721	0,17	0,42	11,10	33,78	0,48	281,82	424,93	228,25	231,23	672,20	65,22	39,52
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	0,6	
2	Омлет натуральный *	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,12	0,74	1,21	51,50	3,46	150,48	341,18	25,00	3,95	281,90	80,80	47,2	
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	0,0	
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	70	4,412	3,901	37,186	202	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	13,32	45,29	8,45	0,67	72,73	19,14	4,1	
5	Йогурт 1/0,125	(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	0,0	
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	
Итого за завтрак:			665	29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,99	14,01	76,54	3,49	352,09	576,14	79,74	6,59	663,11	124,72	52,0	
Итого за день:				29,773	31,296	65,355	662	0,31	0,99	14,01	76,54	3,49	352,09	576,14	79,74	6,59	663,11	124,72	52,0	
5 День																				
Завтрак																				
1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	180	17,538	20,854	17,675	329	0,29	2,08	20,66	5788,3	0,00	30,30	345,15	30,45	8,64	521,26	60,09	46,3	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	4,236	3,409	29,106	164	0,06	0,02	0,00	11,01	0,05	18,11	71,82	20,79	0,68	85,42	80,17	0,04	
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	
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	
5	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	0,00	
Итого за завтрак:			570	25,525	25,664	82,305	662	0,44	2,17	20,92	5823,9	0,05	125,47	504,55	71,30	10,18	721,78	144,22	47,27	
Итого за день:				25,525	25,664	82,305	662	0,44	2,17	20,92	5823,9	0,05	125,47	504,55	71,30	10,18	721,78	144,22	47,27	
6 День																				
Завтрак																				
1	Вареники с дыггейским сыром и картофелем	664 (25)	200	14,033	21,042	38,385	399	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	
2	Масло сливочное	96 (21)	2,5	0,017	1,704	0,000	15	0,00	0,00	0,00	10,00	0,03	0,60	0,75	0,00	0,01	0,65	0,00	0,02	
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	
4	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	0,00	
5	Фрукты свежие (банан)	(21)	1шт/150	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	
Итого за завтрак:			592,5	17,662	22,918	92,975	649	0,08	0,08	15,04	10,00	0,03	29,20	52,34	67,54	1,74	522,93	129,86	0,02	
Итого за день:				17,662	22,918	92,975	649	0,08	0,08	15,04	10,00	0,03	29,20	52,34	67,54	1,74	522,93	129,86	0,02	
Итого за неделю:				139,868	142,821	526,822	3952	1,75	4,29	123,03	6081,0	11,31	1391,4	2323,30	660,49	327,29	4466,4	716,21	189,91	
среднее значение за период:				22,82	23,30	85,17	642	0,28	0,54	16,35	544,93	1,40	266,82	391,18	107,21	50,71	654,40	126,07	30,28	
Итого: 7700 : 12 = 642 ккал																				
Итого: 273,831 : 12 = 22,819 грамм Белка																				
Итого: 279,541 : 12 = 23,295 грамм жира																				
Итого: 1022,095 : 12 = 85,175 грамм углеводов																				

Всего: 3,40 : 12 = 0,28 мг витамина В1
Всего: 6,52 : 12 = 0,54 мг витамина В2
Всего: 196,21 : 12 = 16,35 мг витамина С
Всего: 6539,20 : 12 = 544,93 витамина А (рет.экв.)
Всего: 16,74 : 12 = 1,40 мкг витамина D
Всего: 3201,82 : 12 = 266,82 мг кальция
Всего: 4694,12 : 12 = 391,18 мг фосфора
Всего: 1286,56 : 12 = 107,21 мг магния
Всего: 608,58 : 12 = 50,71 мг железа
Всего: 7852,77 : 12 = 654,40 мг калия
Всего: 1512,83 : 12 = 126,07 мкг йода * в том числе кол-во йода переходящее в воду при кулинарной обработке (варке)
Всего: 363,36 : 12 = 30,28 мкг селена
Всего: 1371,72 : 12 = 114,31 мкг фтора

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