

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19



2022 г.



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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2700"



2022 г.



№	Наименование блюда	СРБ и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на батоне	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00	
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	(21)	210	6,039	8,512	31,310	226	0,15	0,17	1,31	122,66	0,11	143,16	199,88	37,32	2,00	228,21	48,50	30,11	20,4	
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43,0	
4	Фрукты свежие	(12)	1 шт	0,456	0,381	13,293	58	0,03	0,04	6,75	0,00	0,00	25,65	21,60	16,20	3,10	209,25	1,19	0,12	11,8	
Итого за завтрак:			605	19,905	21,426	79,017	589	0,41	0,62	11,07	299,02	0,44	766,51	597,13	100,93	5,72	768,46	69,04	38,83	75,3	
Итого за день:																					
2 день																					
Завтрак																					
1	Зеленый горошек порциями	T24 (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	0,10	0,61	1,33	68,39	2,77	129,34	279,09	20,91	3,19	236,78	88,20	37,93	75,4	
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	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	(21)	1 шт	1,749	0,432	18,470	85	0,09	0,07	136,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69	453,10	4,05	1,01	34,4	
6	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,05	0,05	0,16	20,17	0,18	27,53	58,77	9,21	0,68	79,79	20,34	3,94	11,8	
Итого за завтрак:			730	21,401	21,870	76,574	589	0,37	0,76	142,58	88,56	2,95	270,32	465,61	85,12	6,37	856,38	112,59	42,87	121,7	
Итого за день:																					
3 день																					
Завтрак																					
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,16	0,14	2,18	15,85	0,11	40,36	156,08	21,34	1,87	268,78	21,44	3,11	46,1	

2	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,01	0,36	5,45	0,02	3,70	5,65	2,70	0,09	15,40	12,17	0,12
3	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	0,13	25,94	39,45	0,06	49,37	98,12	32,92	1,27	761,53	97,14	0,85
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	4,50	1,00
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
6	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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
	Итого за завтрак:		625	17,156	26,056	73,782	598	0,49	0,39	67,13	101,75	0,18	212,73	370,36	88,87	4,19	1327,7	135,51	5,17
	Итого за День:			17,156	26,056	73,782	598	0,49	0,39	67,13	101,75	0,18	212,73	370,36	88,87	4,19	1327,7	135,51	5,17
	4 День																		
	Завтрак																		
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,525	299	0,07	0,35	5,09	31,29	0,45	195,31	266,39	174,42	218,76	227,56	71,54	33,57
2	Молоко стуженное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,285	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00
4	Булочка домашняя	(21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,03	0,01	0,00	0,03	0,02	7,17	26,82	4,77	0,39	36,70	11,03	3,40
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	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	0,34
	Итого за завтрак:		555	21,445	20,135	85,170	608	0,17	0,50	19,20	76,32	0,47	301,02	375,76	202,54	222,92	715,65	87,11	38,06
	Итого за День:			21,445	20,135	85,170	608	0,17	0,50	19,20	76,32	0,47	301,02	375,76	202,54	222,92	715,65	87,11	38,06
	5 День																		
	Завтрак																		
1	Закуска овощная по "Болгарски"	(0)	80	2,035	3,422	9,294	76	0,10	0,11	95,82	0,00	0,00	34,47	54,01	31,17	1,32	422,68	51,48	1,49
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	90	10,244	9,206	9,180	161	0,10	0,05	1,20	37,97	0,13	54,92	138,02	22,37	1,56	220,79	29,90	13,98
3	Макаронные изделия отварные с кукурузой	(21)	150	4,434	3,225	30,704	170	0,08	0,02	1,44	16,80	0,05	20,17	91,12	22,04	0,84	94,98	80,72	0,04
4	Кофейный напиток с молоком	(26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00
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
	Итого за завтрак:		580	21,102	18,020	82,530	577	0,47	0,29	99,11	95,92	0,17	225,44	463,30	135,95	6,65	1010,3	166,60	16,51
	Итого за День:			21,102	18,020	82,530	577	0,47	0,29	99,11	95,92	0,17	225,44	463,30	135,95	6,65	1010,3	166,60	16,51
	2 неделя																		
	1 День																		
	Завтрак																		
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	205	2,036	3,515	25,567	142	0,13	0,04	0,16	30,39	0,06	23,94	60,23	17,34	0,40	49,96	54,01	4,89

2	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	42
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,555	249	0,07	0,21	0,33	11,29	0,48	292,32	250,94	60,49	53,68	118,17	4,18	15,20	20
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,473	0,395	13,786	61	0,03	0,04	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	217,00	1,23	0,13	12
	Итого за завтрак:		645	20,502	18,931	86,595	599	0,45	0,59	10,29	217,98	0,53	630,56	529,22	125,54	57,70	686,12	78,77	24,51	93
	Итого за день:			20,502	18,931	86,595	599	0,45	0,59	10,29	217,98	0,53	630,56	529,22	125,54	57,70	686,12	78,77	24,51	93
	2 День																			
	Завтрак																			
1	Тефтели "Сочные" из горбуши и семги в соусе	332 (12)	150	10,835	10,779	11,880	188	0,17	0,12	4,78	22,07	6,46	25,58	147,69	27,40	0,86	303,98	89,98	28,36	255
2	Пиоре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	0,13	25,94	39,45	0,06	49,37	98,12	32,92	1,27	761,53	97,14	0,85	43,3
3	Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	0
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
5	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,710	0,197	7,529	35	0,06	0,03	39,90	0,00	0,00	36,75	17,85	11,55	0,10	162,75	0,27	0,09	138
	Итого за завтрак:		677	16,618	21,114	73,730	551	0,48	0,29	73,52	61,52	6,52	143,75	321,46	91,51	3,88	1296,6	187,40	29,33	442,2
	Итого за день:			16,618	21,114	73,730	551	0,48	0,29	73,52	61,52	6,52	143,75	321,46	91,51	3,88	1296,6	187,40	29,33	442,2
	3 День																			
	Завтрак																			
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	150	16,511	9,293	30,717	273	0,10	0,29	0,50	11,32	0,29	164,14	258,61	157,96	195,73	151,89	44,30	28,85	38
2	Соус из курати	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	0
3	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10
4	Кежс Столичный	1 (25)	50	2,646	7,531	27,399	188	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31
5	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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
	Итого за завтрак:		650	21,936	18,658	97,941	647	0,20	0,46	13,36	95,84	0,60	275,74	411,99	211,91	200,78	817,73	54,54	34,06	88
	Итого за день:			21,936	18,658	97,941	647	0,20	0,46	13,36	95,84	0,60	275,74	411,99	211,91	200,78	817,73	54,54	34,06	88
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Брокколи припущенные	(25)	30	1,144	0,074	0,809	8	0,03	0,03	30,00	0,00	0,00	12,41	23,85	12,13	0,41	92,15	28,15	0,75	0
2	Омлет натуральный	340 (21)	150	13,298	17,525	2,554	221	0,09	0,57	1,24	64,11	2,59	119,68	261,33	19,51	2,98	221,95	65,80	35,56	70
3	Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0
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	0
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
6	Фрукты свежие	(21)	1/2 шт	1,394	0,000	23,556	100	0,06	0,06	11,00	0,00	0,00	8,80	30,80	46,20	0,66	382,80	1,10	0,00	1

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	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0
Итого за завтрак:		685	23,874	21,726	64,598	549	0,30	0,86	43,09	89,11	2,59	318,89	485,98	114,14	5,77	928,91	95,05	36,31	71	
Итого за День:			23,874	21,726	64,598	549	0,30	0,86	43,09	89,11	2,59	318,89	485,98	114,14	5,77	928,91	95,05	36,31	71	
5 день																				
Завтрак																				
1 Перец сладкий порциями	(12)	25	0,275	0,023	1,171	6	0,02	0,02	50,00	0,00	0,00	2,00	4,00	1,75	0,13	40,75	0,75	0,03	1	
2 Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	90	10,623	17,123	5,684	219	0,24	1,59	26,46	5904,00	0,00	26,86	248,81	22,91	5,32	267,18	115,19	32,64	186	
3 Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,02	0,00	4,96	0,00	0,00	4,68	8,45	5,68	0,27	97,59	15,97	0,40	0	
4 Макароны изделия отварные	516 (21)	150	4,888	3,933	33,584	189	0,09	0,03	0,00	21,18	0,06	23,74	95,25	27,57	0,90	118,75	105,12	0,05	11	
5 Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	4,50	1,00	10	
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	
7 Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	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	
Итого за завтрак:		635	18,719	23,184	77,121	692	0,50	1,76	92,07	5966,18	0,06	157,58	461,00	87,82	9,68	929,28	243,28	34,38	217	
Итого за День:			18,719	23,184	77,121	692	0,50	1,76	92,07	5966,18	0,06	157,58	461,00	87,82	9,68	929,28	243,28	34,38	217	
Всего: 5899 : 10 = 590 ккал																				
Всего: 202,658 : 10 = 20,266 грамм белка																				
Всего: 211,119 : 10 = 21,112 грамм жира																				
Всего: 797,057 : 10 = 79,706 грамм углеводов																				
Всего: 3,84 : 10 = 0,38 мг витамина B1																				
Всего: 6,53 : 10 = 0,65 мг витамина B2																				
Всего: 571,43 : 10 = 57,14 мг витамина C																				
Всего: 7092,20 : 10 = 709,22 мг витамина A																				
Всего: 14,53 : 10 = 1,45 мг витамина D																				
Всего: 3292,53 : 10 = 329,25 мг кальция																				
Всего: 4481,79 : 10 = 448,18 мг фосфора																				
Всего: 1244,33 : 10 = 124,43 мг магния																				
Всего: 523,66 : 10 = 52,37 мг железа																				
Всего: 9337,28 : 10 = 933,73 мг калия																				
Всего: 0,02 : 10 = 0,002 мг йода																				
Всего: 0,30 : 10 = 0,03мг селена																				

Всего: 1,528 : 10 = 0,153 мг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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.