



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ ШШ № 1
 « 20 » г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на осенний период 2023 г.
 стоимостью 47-00 р. (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.	D,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
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
Итого за день:				7,302	9,678	61,341	362	0,07	0,15	0,38	53,63	0,44	93,55	123,09	19,88	1,74	149,54	8,99	6,71	28,86
2 день																				
1	Печенье	(12)	30	3,676	17,695	45,673	357	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)	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
Итого за день:				8,408	25,215	53,703	475	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
3 день																				
1	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
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
Итого за день:				8,791	7,727	36,475	251	0,05	0,11	2,96	0,12	1,23	217,15	169,84	22,33	1,50	89,70	16,90	7,13	11,88
4 день																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
2	Йогурт питьевой клубничный*	(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
Итого за день:				11,487	8,571	30,359	245	0,11	0,32	1,24	40,08	0,07	261,28	227,02	35,87	0,61	326,93	19,49	2,82	8,22
5 день																				
1	Шанежки наливные	740 (21)	100	6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,326	8,132	49,080	315	0,12	0,39	1,30	2,65	2,14	241,09	252,61	36,77	1,26	356,69	35,85	7,49	20,11

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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
3	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
Итого за день:				5,722	6,757	45,331	265	0,24	0,16	19,07	20,72	0,25	106,17	181,40	60,19	3,36	817,92	14,99	6,10	43,32
2 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
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
Итого за день:				6,573	8,855	56,470	332	0,06	0,14	0,33	50,86	0,40	85,75	108,65	15,06	0,94	140,83	8,51	6,16	26,95
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
Итого за день:				8,257	8,054	49,026	302	0,24	0,43	7,32	132,63	1,48	181,83	168,65	24,98	0,85	239,45	30,52	7,19	38,75
4 день																				
1	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
2	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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:				6,202	14,598	26,300	261	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
5 день																				
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43
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:				12,518	7,398	49,178	313	0,07	0,18	0,35	24,75	0,18	127,15	194,78	43,13	2,11	227,99	35,98	15,43	33,23

Всего: 3120 : 10 = 312 ккал
Всего: 86,586 : 10 = 8,659 грамм белка
Всего: 104,986 : 10 = 10,499 грамм жира
Всего: 457,262 : 10 = 45,726 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 №