

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

« 01 » 09 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г
стоимостью 163-00 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.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
6	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	0,00
7	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
Итого за обед:			780	22,263	27,812	90,203	700	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5₉	136,66	9,93	118,95
Итого за день:				22,263	27,812	90,203	700	0,50	0,27	40,26	9,64	0,07	143,79	376,65	113,83	6,75	1245,5₉	136,66	9,93	118,95
2 день																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,609	5,003	4,700	66	0,02	0,02	1,73	0,01	0,00	13,67	24,40	14,68	0,38	99,05	23,68	1,69	22,46
2	Щи из свежей капусты с картофелем	120 (12)	200	1,141	2,262	6,310	50	0,05	0,03	23,96	0,02	0,00	28,72	32,45	13,71	0,58	277,47	50,34	0,83	14,73
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
5	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
6	Напиток апельсиновый	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90

7	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	0,00
8	Булочка " Тюменская"	23 (25)	50	2,899	4,599	25,847	156	0,03	0,03	0,05	0,07	0,11	16,13	35,06	5,60	0,46	43,92	10,65	3,77	9,48
	Итого за обед:		840	21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,02	273,64	39,22	304,10
	Итого за день:			21,033	22,377	111,453	731	0,48	0,25	34,36	34,51	7,02	155,58	365,10	102,96	3,97	880,02	273,64	39,22	304,10
	3 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	200	1,326	2,674	9,846	69	0,06	0,05	8,34	9,61	0,04	22,87	44,78	21,36	0,81	353,61	44,91	0,35	25,48
3	Печень тушенная в соусе 50/50	408 (12)	100	11,157	8,375	9,093	156	0,17	1,26	10,69	3502,35	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16
5	Напиток сливововый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	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	0,00
7	Булочка "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
	Итого за обед:		760	24,169	22,611	108,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	Итого за день:			24,169	22,611	108,946	736	0,59	1,50	21,95	3524,60	0,26	116,23	544,67	186,23	11,15	1027,98	226,57	35,12	211,81
	4 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов из свинины 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
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
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	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
	Итого за обед:		768	20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	Итого за день:			20,684	34,487	102,777	804	0,81	0,32	107,94	28,49	0,12	184,77	427,88	122,71	5,96	997,35	129,78	16,83	94,49
	5 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02

4	Картофель отварной	470 (12)	170	2,738	4,131	24,174	145	0,15	0,10	13,60	14,28	0,07	19,89	88,07	34,23	1,37	802,82	46,80	0,46	45,03
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
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	Сдоба майская	(25)	60	3,410	7,562	34,447	219	0,03	0,03	0,07	3,40	0,09	21,57	40,32	7,18	0,57	53,13	24,04	4,31	11,24
	Итого за обед:		820	19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,36	160,26	22,58	121,41
	Итого за день:			19,837	21,669	97,137	663	0,54	0,70	27,74	37,31	0,20	123,89	397,18	106,98	7,76	1532,36	160,26	22,58	121,41
	Итого за неделю:			107,986	128,956	510,517	3635	2,93	3,03	232,25	3634,54	7,66	724,26	2111,47	632,71	35,59	5683,29	926,92	123,67	850,76
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
4	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
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	0,00
6	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	0,00
7	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
	Итого за обед:		740	19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40
	Итого за день:			19,574	25,258	91,593	672	0,20	0,11	9,00	16,12	0,11	91,64	174,67	58,37	3,69	618,89	233,84	7,43	46,40
	2 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,767	5,016	5,618	71	0,03	0,03	2,03	0,01	0,00	24,88	33,24	20,19	0,53	124,60	105,53	1,71	29,75
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,44
5	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
6	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	0,00
7	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	Итого за обед:		815	24,195	18,740	117,056	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39
	Итого за день:			24,195	18,740	117,056	734	0,34	0,15	18,11	34,27	0,21	136,01	368,92	103,24	5,18	974,09	258,44	20,57	151,39
	3 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с зеленым горошком /мас.раст./	10 (25)	60	1,572	6,452	5,552	87	0,04	0,05	3,39	0,02	0,16	12,69	37,38	10,05	0,53	176,30	39,43	3,83	16,16

2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Сердце тушенное в соусе 60/60	406 (12)	120	13,110	8,542	5,446	151	0,27	0,60	2,34	11,97	0,00	17,11	192,57	24,71	4,37	253,37	84,27	20,86	51,45
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
7	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	0,00
	Итого за обед:		795	25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	Итого за день:			25,166	23,826	85,951	659	0,74	0,84	21,13	37,20	0,26	134,82	548,58	203,59	11,32	1049,47	220,88	28,47	100,28
	4 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,20
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	29,06	35,89	16,66	0,81	236,91	55,70	0,37	17,26
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Жаркое по-домашнему из свинины 60/150	436 (21)	210	12,274	29,014	18,582	385	0,44	0,17	10,74	0,02	0,00	27,24	198,00	46,08	2,47	819,57	78,02	1,70	58,58
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	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
8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	Итого за обед:		793	20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	Итого за день:			20,038	39,753	95,070	818	0,63	0,34	24,73	37,75	0,38	148,30	391,87	108,67	5,53	1502,57	139,60	6,64	97,32
	5 день																			
	Обед																			
1	Икра свекольная	78 (21)	70	1,812	4,692	10,255	90	0,04	0,05	7,54	0,00	0,00	27,53	42,77	23,65	1,30	343,13	27,88	1,92	16,37
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 50/50	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82
5	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,09	71,35	23,27	0,52	44,88	78,71	6,92	22,91
6	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
8	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	0,00
	Итого за обед:		802	23,052	22,892	120,191	779	0,44	0,16	17,58	18,41	0,11	121,93	361,94	114,88	5,19	1160,87	220,84	28,35	157,42

Итого за неделю:			110,651	127,769	505,606	3615	2,34	1,56	95,63	137,13	0,87	616,09	1817,49	585,48	30,75	5232,37	1057,40	89,55	546,18
Среднее значение за период:			21,86	25,67	101,61	725	0,53	0,46	32,79	377,17	0,85	134,03	392,90	121,82	6,63	1091,57	198,43	21,32	139,69

Всего: 7250 : 10 = 725 ккал
Всего: 218,647 : 10 = 21,865 грамм белка
Всего: 256,725 : 10 = 25,672 грамм жира
Всего: 1016,123 : 10 = 101,612 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 №

Примечание: