

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 12



**Двухнедельное меню (организованного) горячего питания
для обучающихся 1-4 классов (2смена) общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024г.
стоимостью 166-00 руб. (субвенция)**

№	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																											
Завтрак																											
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	50	1,148	2,121	5,405	45	0,04	0,05	16,84	0,00	0,00	14,93	26,52	15,15	0,63	194,56	28,13	0,77	13,31							
2	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10							
3	Макаронные изделия отварные 1/150 *	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							
4	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							
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	0,00							
6	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							
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,30							
	Итого за завтрак:		670	20,331	15,826	83,931	559	0,53	1,46	65,43	3660,17	0,06	188,79	465,77	103,04	8,54	799,48	213,46	32,08	312,15							
	Итого за день:			20,331	15,826	83,931	559	0,53	1,46	65,43	3660,17	0,06	188,79	465,77	103,04	8,54	799,48	213,46	32,08	312,15							
2 день																											
Завтрак																											
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34							
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73							
3	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							
4	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							
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	8,45							
6	Печенье "Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60							

Итого за завтрак:			660	17,565	19,389	82,801	576	0,48	0,14	19,01	19,29	0,16	113,32	285,92	82,90	6,39	782,89	150,32	17,31	98,1
Итого за день:				17,565	19,389	82,801	576	0,48	0,14	19,01	19,29	0,16	113,32	285,92	82,90	6,39	782,89	150,32	17,31	98,1
3 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный *	340 (21)	150	13,298	17,525	2,635	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	69,66
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	8,80
4	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
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	0,00
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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	8,45
Итого за завтрак:			580	19,455	27,406	67,615	595	0,29	0,73	14,42	106,60	2,91	234,60	422,55	63,63	7,46	812,05	70,31	40,53	118,25
Итого за день:				19,455	27,406	67,615	595	0,29	0,73	14,42	106,60	2,91	234,60	422,55	63,63	7,46	812,05	70,31	40,53	118,25
4 день																				
Завтрак																				
1	Сосиски или котлеты " Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
Итого за завтрак:			620	17,995	18,400	82,338	567	0,17	0,17	7,39	11,03	1,20	258,78	277,75	65,97	5,39	423,68	137,25	7,40	30,45
Итого за день:				17,995	18,400	82,338	567	0,17	0,17	7,39	11,03	1,20	258,78	277,75	65,97	5,39	423,68	137,25	7,40	30,45
5 день																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Молоко сгущенное порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	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	8,63
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
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	8,45
5	Плюшка новомосковская *	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
Итого за завтрак:			562	22,413	18,657	89,185	614	0,15	0,44	17,90	63,83	0,50	285,51	349,37	59,21	5,12	671,24	89,12	33,82	64,62
Итого за день:				22,413	18,657	89,185	614	0,15	0,44	17,90	63,83	0,50	285,51	349,37	59,21	5,12	671,24	89,12	33,82	64,62
Итого за неделю:				97,759	99,677	405,870	2912	1,61	2,93	124,15	3860,91	4,82	1081,00	1801,36	374,76	32,91	3489,34	660,46	131,14	623,58
2 неделя																				
1 день																				

Завтрак																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
4	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,40
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Сдоба майская	(25)	40	2,273	5,042	22,965	146	0,02	0,02	0,05	2,27	0,06	14,38	26,88	4,79	0,38	35,42	16,03	2,87	7,49
Итого за завтрак:			500	17,206	22,895	74,742	574	0,12	0,07	7,59	2,28	0,06	65,83	100,48	40,62	1,92	302,11	149,85	4,77	32,17
Итого за день:																				
2 день																				
Завтрак																				
1	Тефтели рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,95
3	Огурцы соленые порциями	7/24 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	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	0,62
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
6	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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	132,30
Итого за завтрак:			702	18,684	22,670	82,637	609	0,38	0,27	54,20	36,33	7,37	148,72	314,20	85,65	3,73	1158,79	176,55	32,09	411,94
Итого за день:				18,684	22,670	82,637	609	0,38	0,27	54,20	36,33	7,37	148,72	314,20	85,65	3,73	1158,79	176,55	32,09	411,94
3 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69
2	Молоко сгущеное 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	6,90
3	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
4	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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	8,45
5	Бантики с курагой	(18)	65	3,006	2,879	25,319	139	0,03	0,04	0,28	0,02	0,09	21,51	52,57	15,25	0,76	193,59	13,06	3,22	8,39
Итого за завтрак:			555	25,801	19,159	83,831	611	0,16	0,51	13,59	74,26	0,43	338,64	444,60	89,66	5,78	865,52	83,44	36,76	71,23
Итого за день:				25,801	19,159	83,831	611	0,16	0,51	13,59	74,26	0,43	338,64	444,60	89,66	5,78	865,52	83,44	36,76	71,23
4 день																				
Завтрак																				
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27

4	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	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00	
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30	
7	Фрукты свежие (мандаarin)	(0)	1/100	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	132,30	
	Итого за завтрак:		635	18,324	20,571	89,645	617	0,31	0,21	40,38	21,89	0,24	122,10	296,09	75,97	4,34	597,07	120,43	5,82	199,62	
	Итого за день:			18,324	20,571	89,645	617	0,31	0,21	40,38	21,89	0,24	122,10	296,09	75,97	4,34	597,07	120,43	5,82	199,62	
	5 день																				
	Завтрак																				
		(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78	
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78	
2	Рис припущенный *	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,32	
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	30	0,417	2,532	2,486	34	0,01	0,01	9,73	0,00	0,00	4,80	12,13	4,40	0,17	37,06	4,47	0,83	7,78	
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	0,88	8,80	
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	0,00	
6	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44	
	Итого за завтрак:		520	19,047	20,193	83,852	593	0,33	0,19	10,58	63,50	0,25	154,58	331,84	77,58	3,34	452,15	98,97	22,31	110,12	
	Итого за день:			19,047	20,193	83,852	593	0,33	0,19	10,58	63,50	0,25	154,58	331,84	77,58	3,34	452,15	98,97	22,31	110,12	

Всего: 5900 : 10 = 590 ккал

Всего: 196,012 : 10 = 19,601 грамм белка

Всего: 204,401 : 10 = 20,440 грамм жира

Всего: 819,128 : 10 = 81,913 грамм углеводов

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №