

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 12



2024 г.



2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2024 г.
стоимостью 163-00 руб.**

№	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	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85		
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03		
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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17		
5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 7	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10		
6	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		
7	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
9	Туесочек сдобный ягодный	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81		
	Итого за обед:		811	21,787	26,310	108,304	757	0,55	1,45	44,97	3686,1 5	0,18	161,87	465,44	122,50	8,44	866,60	258,89	31,36	217,88		
	Итого за день:			21,787	26,310	108,304	757	0,55	1,45	44,97	3686,1 5	0,18	161,87	465,44	122,50	8,44	866,60	258,89	31,36	217,88		
2 день																						
Обед																						
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19		
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	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		
4	Жаркое по-домашнему 50/150	436 (21)	200	10,593	24,938	18,582	341	0,39	0,15	10,74	0,02	0,00	26,32	176,89	42,99	2,25	784,56	77,67	1,70	55,17		

5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
	Итого за обед:		768	21,149	32,181	110,042	814	0,66	0,25	22,30	9,68	0,12	100,04	331,97	93,45	5,45	1232,8 ₄	123,73	7,94	90,03
	Итого за день:			21,149	32,181	110,042	814	0,66	0,25	22,30	9,68	0,12	100,04	331,97	93,45	5,45	1232,8 ₄	123,73	7,94	90,03
	3 день																			
	Обед																			
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	60	0,558	0,056	2,008	11	0,01	0,01	9,00	0,00	0,00	6,00	21,00	9,00	0,48	151,20	0,00	0,36	0,00
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	Плов 50/150	443 (21)	200	11,905	20,292	36,069	375	0,45	0,12	2,70	0,02	0,00	21,70	190,19	48,13	1,96	335,49	73,99	8,72	51,24
4	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
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	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
	Итого за обед:		740	17,802	25,734	92,931	675	0,60	0,21	27,75	9,70	0,11	98,59	332,83	97,09	4,54	862,30	111,11	12,38	78,30
	Итого за день:			17,802	25,734	92,931	675	0,60	0,21	27,75	9,70	0,11	98,59	332,83	97,09	4,54	862,30	111,11	12,38	78,30
	4 день																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
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	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
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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Булочка Российская	775 (21)	60	3,444	4,385	32,835	185	0,03	0,03	0,04	0,07	0,38	16,30	39,13	6,25	0,50	49,90	14,79	4,03	10,54
	Итого за обед:		856	21,912	20,828	105,373	697	0,45	0,38	118,04	52,16	7,33	194,07	397,53	110,27	5,22	1577,7 ₂	256,76	33,34	308,66
	Итого за день:			21,912	20,828	105,373	697	0,45	0,38	118,04	52,16	7,33	194,07	397,53	110,27	5,22	1577,7 ₂	256,76	33,34	308,66
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	90	0,965	8,519	6,201	105	0,01	0,03	3,24	0,00	0,00	36,31	32,51	16,10	1,06	193,87	113,21	3,23	18,92
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	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
4	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
5	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
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	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	0,00
	Итого за обед:		795	24,354	28,332	103,906	768	0,44	0,22	15,61	18,39	0,09	129,52	433,51	200,72	8,19	1164,8₉	295,52	22,44	142,24
	Итого за день:			24,354	28,332	103,906	768	0,44	0,22	15,61	18,39	0,09	129,52	433,51	200,72	8,19	1164,8₉	295,52	22,44	142,24

	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
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	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
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	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 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
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	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:		760	21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	Итого за день:			21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	2 день																			
	Обед																			
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34
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	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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	10,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
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	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00
	Итого за обед:		762	21,084	21,652	93,595	753	0,82	0,34	19,09	9,64	0,04	214,08	514,04	215,43	8,84	1120,2₄	138,57	14,15	83,30
	Итого за день:			21,084	21,652	93,595	753	0,82	0,34	19,09	9,64	0,04	214,08	514,04	215,43	8,84	1120,2₄	138,57	14,15	83,30

3 день																				
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	70	0,727	8,806	5,365	104	0,03	0,02	3,13	0,00	0,00	14,03	26,30	11,45	0,45	182,40	52,18	2,90	17,90
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	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	(25)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,05	0,00	45,52	167,07	44,00	2,09	588,65	39,05	16,87	119,87
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	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
Итого за обед:			760	22,571	28,422	78,272	659	0,43	0,19	25,26	9,68	0,07	119,13	340,00	103,46	5,88	1182,20	120,37	25,54	169,53
Итого за день:				22,571	28,422	78,272	659	0,43	0,19	25,26	9,68	0,07	119,13	340,00	103,46	5,88	1182,20	120,37	25,54	169,53
4 день																				
Обед																				
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	70	0,945	3,012	2,683	42	0,03	0,03	11,40	0,00	0,00	15,98	25,82	9,70	0,62	112,76	1,50	1,10	6,21
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	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
4	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витощка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
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	0,00
Итого за обед:			730	16,106	30,549	85,692	682	0,68	0,21	30,07	9,67	0,04	119,76	353,13	104,54	4,89	806,79	94,36	11,62	82,43
Итого за день:				16,106	30,549	85,692	682	0,68	0,21	30,07	9,67	0,04	119,76	353,13	104,54	4,89	806,79	94,36	11,62	82,43
5 день																				
Обед																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01
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)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Сердце тушенное в соусе 50/50	406 (12)	100	10,924	7,394	4,536	128	0,22	0,50	1,93	9,98	0,00	14,07	160,37	20,53	3,64	210,67	69,12	17,47	43,02
5	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
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Рулет с маком	(25)	70	4,770	7,721	35,217	229	0,03	0,02	0,01	0,03	0,07	144,95	107,37	41,19	1,32	43,54	16,86	4,02	11,00
Итого за обед:			821	22,487	24,466	108,984	746	0,54	0,70	36,49	39,45	0,16	293,67	489,35	140,36	9,03	1453,29	218,47	23,57	123,66

Итого за день:			22,487	24,466	108,984	746	0,54	0,70	36,49	39,45	0,16	293,67	489,35	140,36	9,03	1453,29	218,47	23,57	123,66
----------------	--	--	--------	--------	---------	-----	------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------	---------	--------	-------	--------

Всего: 7355 : 10 = 736 ккал

Всего: 230,470 : 10 = 23,047 грамм белка

Всего: 277,194 : 10 = 27,719 грамм жира

Всего: 987,014 : 10 = 98,701 грамм углеводов

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 - Техничко-технологическая карта №