

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 23



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"

Н.А. Вотинова
"04" ноября 2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 47-00 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																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02
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:				7,587	10,090	63,746	376	0,07	0,16	0,38	55,01	0,46	95,27	126,73	20,37	1,78	153,89	9,23	6,99	29,82
2 день																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	70	4,239	7,952	39,303	246	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,09	41,09	7,31	0,60	53,79	17,00	5,25	14,01
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:				8,971	15,472	47,334	364	0,08	0,02	0,60	60,03	0,03	259,09	41,09	35,31	184,60	53,79	17,00	5,25	14,01
3 день																				
1	Булочка с творожной начинкой	(25)	70	6,201	3,896	26,852	167	0,04	0,07	0,05	1,48	0,12	39,58	73,76	9,67	0,57	63,02	16,43	8,61	15,57
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60
Итого за день:				9,076	6,337	39,971	253	0,23	0,40	7,05	109,40	1,47	145,44	152,93	20,98	0,76	179,22	24,35	10,37	33,17
4 день																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
2	Йогурт питьевой	(0)	195	8,239	5,866	6,525	112	0,08	0,29	1,17	39,00	0,00	237,90	187,20	29,25	0,20	273,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,883	8,931	34,925	268	0,11	0,32	1,22	39,09	0,08	258,64	229,22	36,30	0,68	329,32	23,39	3,39	9,86
5 день																				
1	Шаньга сибирская	20 (25)	90	10,973	13,806	30,167	289	0,10	0,30	3,58	20,88	1,65	53,92	177,04	21,96	2,34	325,05	46,01	21,50	54,40
2	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
Итого за день:				11,480	14,182	52,729	384	0,22	0,30	25,58	20,88	1,65	87,92	193,04	47,96	2,94	325,05	46,01	21,50	54,40

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	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	
3	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	
Итого за день:				4,646	6,590	37,451	228	0,18	0,13	19,07	20,72	0,25	54,57	139,70	48,19	2,87	765,72	8,39	2,50	43,32	
2 день																					
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	110	6,277	9,056	52,916	318	0,06	0,10	0,08	30,41	0,46	37,85	79,97	10,89	0,97	95,79	5,27	6,11	21,02	
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:				7,429	10,090	63,686	375	0,07	0,16	0,34	55,01	0,46	90,92	119,55	16,55	1,07	153,89	9,23	6,99	29,82	
3 день																					
1	Слойка детская	(25)	50	3,021	3,272	24,156	138	0,03	0,03	0,05	0,07	0,09	16,55	35,64	5,72	0,42	46,53	13,31	3,25	8,82	
2	Йогурт питьевой	(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:				11,471	9,288	30,848	253	0,11	0,33	1,25	40,07	0,09	260,55	227,64	35,72	0,62	326,53	13,31	3,25	8,82	
4 день																					
1	Булочка Творожная	3.2.7. (8)	70	7,426	3,818	32,829	195	0,05	0,11	0,13	0,14	0,26	56,33	99,34	13,03	0,76	97,65	20,10	9,70	17,84	
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,60	
Итого за день:				10,301	6,259	45,948	281	0,25	0,44	7,13	108,07	1,61	162,19	178,51	24,34	0,94	213,85	28,02	11,46	35,44	
5 день																					
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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)	195	4,614	7,332	7,830	116	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				6,574	16,770	32,189	306	0,04	0,00	0,58	58,50	0,00	241,80	0,00	27,30	179,40	0,00	0,00	0,00	0,00	

Всего: 3089 : 10 = 309 ккал

Всего: 89,418 : 10 = 8,942 грамм белка

Всего: 104,006 : 10 = 10,401 грамм жира

Всего: 448,826 : 10 = 44,883 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

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 №