

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 23

« 23 » _____ 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "АБВГД"
Н.А.Вотинова
" 23 " _____ 2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 48-28 руб (субсидия)**

№	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	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	3,742	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
3	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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	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 день:				8,448	14,880	69,378	445	0,10	0,13	0,56	73,20	0,11	123,30	148,99	34,95	1,88	153,44	36,46	5,28	22,70
2 день																				
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	3,030	119	0,04	0,00	0,50	80,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	3,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	3,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01
Итого за день:				9,274	18,040	50,141	382	0,08	0,02	0,50	80,03	0,03	259,88	44,03	35,83	184,64	57,63	18,21	5,63	15,01
3 день																				
1	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	5,86	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
2	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,788	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
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
Итого за день:				4,685	3,863	47,920	245	0,08	0,09	11,56	24,62	0,02	80,66	34,36	21,86	3,07	424,19	19,62	4,13	28,79
4 день																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	25,680	170	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	3,742	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
3	Батон " Вкусный"	(25)	40	2,069	0,229	18,302	34	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:				4,295	6,743	52,724	289	0,09	0,03	0,11	30,23	0,11	26,75	60,88	13,91	1,09	42,54	47,52	4,34	15,84

5 день																				
1	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	1,96	0,88	8,80
2	Пряник "Шоколадный" кг	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	13,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
Итого за день:				4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
6 день																				
1	Йогурт питьевой	(0)	200	8,450	6,016	6,992	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
2	Плюшка новомосковская	1 (25)	70	4,720	4,289	37,994	209	0,04	0,03	0,04	0,08	0,07	20,33	49,97	8,67	0,64	36,30	30,51	4,47	13,21
Итого за день:				13,170	10,305	44,986	324	0,12	0,33	1,24	40,08	0,07	264,33	241,97	38,67	0,84	316,30	30,51	4,47	13,21

2 неделя																				
1 день																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	95	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,01
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	3,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,33	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				7,783	6,480	22,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,82	157,18	17,08	0,91	25,00	0,00	3,58	0,01
2 день																				
1	Йогурт питьевой	(0)	100	8,027	5,715	3,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,90	182,00	24,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	37,5	1,338	5,348	22,336	173	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:				9,365	11,063	25,694	282	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,90	182,00	24,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
3 день																				
1	Баша панированная молочная жидкая с м/с 250/110	252 (21)	280	7,533	3,141	30,393	260	0,04	0,17	0,98	35,39	0,11	156,76	213,38	40,93	0,17	220,32	51,52	31,79	22,49
2	Чай с сахаром 200/10/7	356 (21)	217	0,212	0,007	3,343	37	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	7,42	3,77	4,37	0,75	17,41	0,01	0,02	1,71
3	Батон "Брусничн"	(30)	30	1,581	0,172	13,716	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				9,327	3,319	51,552	366	0,04	0,17	1,82	35,39	0,11	164,18	217,15	45,23	0,95	247,73	51,52	31,81	23,20
4 день																				
1	Сырная палочка	(25)	10	4,312	4,357	17,100	178	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	98,12	35,00	7,39	0,42	45,70	0,91	0,98	3,01
2	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	3,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,82	7,18	3,33	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Фрукты свежие (блоки)	427 (21)	100	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	13,08	12,43	10,17	2,48	314,14	1,99	0,29	7,59
Итого за день:				4,852	4,399	31,429	258	0,06	0,07	11,38	2,20	0,15	114,02	54,61	20,96	1,65	359,84	10,99	1,27	10,60
5 день																				
1	Кекс "Песочный"	(0)	40	3,456	3,555	29,211	180	0,03	0,04	0,02	1,00	0,19	11,12	18,36	0,41	0,55	42,79	0,50	0,95	10,09
2	Напиток "Сладкая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	59	0,00	0,01	0,20	0,00	0,00	3,55	0,00	0,00	0,30	23,56	0,27	0,02	0,00
Итого за день:				3,608	3,615	41,516	239	0,03	0,04	0,22	1,00	0,19	14,67	18,36	0,41	0,85	66,34	0,77	0,97	10,09
3 день																				
1	Какао-напиток "Ягодка", обогащенный витамином D	(25)	100	2,375	2,440	13,100	38	0,19	0,03	7,00	107,02	0,05	108,36	0,17	11,31	0,18	116,20	0,01	0,00	0,00

2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	75	6,644	4,175	28,769	179	0,04	0,07	0,06	1,58	0,13	42,41	79,03	10,36	0,61	67,52	17,60	9,22	16,69
Итого за день:				9,519	6,615	41,988	265	0,23	0,41	7,06	109,51	1,48	148,27	158,20	21,67	0,80	183,72	25,52	10,93	34,29

Всего: 3466 : 12 = 289 ккал

Всего: 39,116 : 12 = 7,426 грамм белка

Всего: 107,571 : 12 = 8,964 грамм жира

Всего: 635,309 : 12 = 44,609 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПАП 1994г

21 - Сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПАП при общеобр. школ 2004г.

26 - Техничко-технологическая карта №2

Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	0,00	13,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	54	0,03	0,03	6,41	0,01	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,92	17,54	0,37
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	3,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,53	0,78	0,03
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,37	0,00	26,00	218,59	15,50	4,67	219,08	69,88	27,58
7	Рис припущенный	512 (21)	150	2,852	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,00	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,59	80,44	3,92
8	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	2,92	2,86	0,55	9,30	0,16	0,00
9	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	3,389	22,056	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	38,80	1,50	114,00	0,20	0,00
10	Печенье "Атланта"	(0)	20	1,451	3,703	14,452	98	0,02	0,02	0,01	3,87	0,11	20,90	13,51	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13
Итого за обед:			328	23,597	24,401	103,593	728	0,81	1,53	117,48	3635,37	0,22	174,51	309,17	116,08	3,67	920,04	244,21	38,40
Итого за день:				40,166	42,652	180,036	1265	0,89	1,72	169,73	3705,74	0,49	344,03	799,14	137,13	13,39	1503,72	384,35	42,48
Завтрак																			
Завтрак																			
1	Пюре из куриной грудки с яблочно-томатным соусом 50/75	(0)	125	3,155	3,129	12,502	65	0,07	0,01	2,85	12,03	0,08	3,05	117,21	12,66	1,51	545,21	1,25	14,16
2	Борщ овощной заправка сметанная *	108 (21)	150	3,363	3,199	6,494	211	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	20,49	132,40	120,34	4,10	213,75	40,31	3,46
3	Чай с лимоном 200/10 *	(21)	210	3,109	1,410	9,742	98	0,06	0,00	0,04	0,00	0,00	4,32	5,14	0,83	0,74	1,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржаного-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	3,389	22,056	100	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	38,80	1,50	114,00	0,20	0,00
5	Печенье	(12)	20	1,451	3,703	14,452	98	0,02	0,02	0,01	3,87	0,11	20,90	13,51	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	150	0,382	0,042	10,397	44	0,03	0,02	1,20	0,04	0,00	3,08	12,45	10,17	0,40	21,00	0,00	0,20
Итого за завтрак:			363	12,973	11,194	32,347	315	0,41	0,17	4,19	14,93	0,11	38,35	287,34	110,00	6,89	427,13	46,00	10,80
Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	30	0,643	3,579	1,134	70	0,01	0,02	2,19	0,00	0,00	24,21	21,57	0,70	0,71	109,34	75,47	2,16
2	Суп из саудей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,280	2,313	3,337	79	0,07	0,05	3,39	0,01	0,04	12,51	30,42	10,19	1,93	321,31	45,12	1,34
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,53	0,78	0,03
4	Грудки куриные отварные	(25)	25	3,329	3,361	0,335	27	0,02	0,00	0,05	0,01	0,00	5,31	44,54	3,35	0,35	15,00	27,33	0,04
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09
6	Таблетки из говядины с рисом 30/43	462 (21)	35	10,021	2,433	3,072	212	0,07	0,03	1,93	1,06	0,03	14,89	139,73	12,09	0,37	247,10	109,37	4,78
7	Горох "картофельный"	320 (21)	30	2,593	1,311	0,153	123	0,11	0,01	0,03	0,07	0,03	43,44	35,57	12,84	0,11	932,07	35,43	1,75

8	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	39	0,01	0,00	3,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,5
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	37	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	40	3,068	3,720	22,014	134	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	60,08	59,05	18,18	0,73	35,67	1,62	3,18	7,9
	Итого за обед:		363	25,656	31,688	100,325	739	0,43	0,32	38,39	45,84	0,26	241,71	475,82	129,18	7,29	1615,5 4	336,98	18,91	157,1
	Итого за день:			48,629	48,492	193,172	1404	0,84	0,49	53,09	70,47	0,37	328,05	843,07	297,18	16,98	2543,2 7	423,64	37,51	273,8

Всего: 13640 : 10 = 1364 ккал

Всего: 454,332 : 10 = 45,483 грамм белка

Всего: 490,341 : 10 = 49,034 грамм жира

Всего: 1852,370 : 10 = 185,207 грамм углеводов

Экономист по ценам: *1601*

Технолог: *21*

Примечание:

1 - 25 изделий. Блюды и кул. изделия для ГОП. Год. 1983 г.

2 - 25 изделий. Блюды и кул. изделия для ГОП. 1984г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

14 - Приказ управления общественного питания №

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Техничко-технологическая карта №