

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 23 с/п/п
 «*С.В. Мочалов*»
 ДОКУМЕНТ
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "АБВГД"
 «*Н.А. Вотинова*»
 2024 г.

Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на зимне-весенний период 2024 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.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,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	АКТ (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	Йогурт питьевой	(0)	185	7,816	5,565	6,190	106	0,07	0,28	1,11	37,00	0,00	225,70	177,60	27,75	0,18	259,00	0,00	0,00	0,00
2	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
Итого за день:				9,777	15,002	30,549	296	0,07	0,28	1,11	37,00	0,00	225,70	177,60	27,75	0,18	259,00	0,00	0,00	0,00
5 день																				
1	Шаньга сибирская	20 (25)	85	10,363	13,039	28,491	273	0,10	0,28	3,38	19,72	1,56	50,93	167,21	20,74	2,21	306,99	43,45	20,30	51,38
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:				10,870	13,415	51,053	368	0,22	0,28	25,38	19,72	1,56	84,93	183,21	46,74	2,81	306,99	43,45	20,30	51,38
Итого за неделю:				46,281	60,315	232,652	1659	0,57	1,14	34,53	281,17	3,52	810,43	681,56	151,15	190,14	952,89	94,02	42,91	128,38

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 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	
3	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	
Итого за день:				4,767	6,615	39,088	235	0,20	0,13	16,27	20,72	0,25	55,77	146,16	49,75	2,95	763,81	8,38	2,48	42,71	
2 день																					
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	100	5,706	8,232	48,105	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,10	
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:				6,858	9,266	58,876	346	0,06	0,15	0,33	52,25	0,42	87,47	112,28	15,56	0,98	145,18	8,75	6,44	27,90	
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	17,80	
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	693 (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	0,00

Всего: 3080 : 10 = 308 ккал

Всего: 86,253 : 10 = 8,625 грамм белка

Всего: 108,512 : 10 = 10,851 грамм жира

Всего: 439,601 : 10 = 43,960 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

- 3 - 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 №