

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 1
 «01» 04 2024 г.

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

Двухнедельное меню основного (организованного) питания (обед)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на весенний период 2024 г
 стоимостью 170-00 руб (родительская плата)

№	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	Са,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг		
1 неделя																						
1 день																						
Обед																						
1	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		
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (25)	90	11,280	16,267	11,845	239	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,28		
3	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		
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35		
5	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10		
6	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		
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	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:		755	19,743	29,697	89,623	705	0,34	0,18	18,00	25,48	0,12	129,22	335,18	89,43	4,95	714,82	200,25	2,85	69,96		
	Итого за день:																					
2 день																						
Обед																						
1	Икра морковная	78 (21)	60	0,841	4,022	5,208	60	0,03	0,03	2,54	0,00	0,00	17,75	31,63	19,29	0,51	139,26	34,32	1,41	26,66		
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78		
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	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		
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 citrusовых (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
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 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:		793	21,479	28,456	109,414	780	0,49	1,52	34,91	3675,68	0,20	150,61	468,75	101,46	8,36	1347,34	294,09	36,91	256,42
	Итого за день:			21,479	28,456	109,414	780	0,49	1,52	34,91	3675,68	0,20	150,61	468,75	101,46	8,36	1347,34	294,09	36,91	256,42
	3 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,237	0,038	0,727	4	0,01	0,01	2,80	0,00	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,80	0,00	2,80
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	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)	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
5	Плов 50/150	(12)	200	11,750	17,516	35,312	346	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
6	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
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	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
	Итого за обед:		732	17,808	27,346	95,611	700	0,61	0,21	22,82	15,67	0,14	104,90	331,46	94,43	4,34	772,74	101,68	15,14	91,00
	Итого за день:			17,808	27,346	95,611	700	0,61	0,21	22,82	15,67	0,14	104,90	331,46	94,43	4,34	772,74	101,68	15,14	91,00
	4 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	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
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
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
	Итого за обед:		845	21,705	22,634	104,159	707	0,48	0,41	104,30	57,62	7,20	156,05	401,45	119,38	5,48	1635,08	222,44	32,87	326,19
	Итого за день:			21,705	22,634	104,159	707	0,48	0,41	104,30	57,62	7,20	156,05	401,45	119,38	5,48	1635,08	222,44	32,87	326,19
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с сыром (масло растительное)	50 (28)	65	2,717	11,632	3,533	130	0,01	0,05	1,91	0,02	0,11	114,63	76,38	14,32	0,65	120,12	27,31	4,63	13,29

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	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16
5	Напиток из клубники	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18
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:		775	25,988	25,802	97,456	726	0,53	0,26	15,89	18,41	0,19	235,72	526,66	213,97	8,61	1137,68	209,63	23,88	138,94
	Итого за день:			25,988	25,802	97,456	726	0,53	0,26	15,89	18,41	0,19	235,72	526,66	213,97	8,61	1137,68	209,63	23,88	138,94

2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
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 домашние	476 (13)	90	9,231	11,912	2,459	154	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47	30,55
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 "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
6	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
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23
	Итого за обед:		750	20,632	27,718	101,338	737	0,36	0,22	11,06	22,35	1,15	107,73	356,51	86,91	4,76	788,47	198,09	9,65	80,63
	Итого за день:			20,632	27,718	101,338	737	0,36	0,22	11,06	22,35	1,15	107,73	356,51	86,91	4,76	788,47	198,09	9,65	80,63
2 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
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	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	24,191	34,213	422	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15
4	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
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	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:		695	23,337	33,106	88,055	744	0,80	0,30	14,42	9,64	0,04	91,43	433,65	190,47	8,13	1006,47	93,82	7,33	78,56
	Итого за день:			23,337	33,106	88,055	744	0,80	0,30	14,42	9,64	0,04	91,43	433,65	190,47	8,13	1006,47	93,82	7,33	78,56
3 день																				
Обед																				

1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,958	2,194	2,043	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2,24	1,04	0,30	0,02	2,17	7,39	0,67	1,25
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70
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	Котлета рубленая из птицы	(0)	100	11,915	8,791	6,127	151	0,07	0,04	0,59	17,78	0,11	36,68	136,86	21,47	1,50	211,57	23,65	14,62	75,31
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24
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	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за обед:		801	21,563	22,477	97,744	680	0,34	0,18	23,81	17,82	0,20	128,23	328,70	91,02	4,70	1061,60	111,40	22,28	147,33
	Итого за день:			21,563	22,477	97,744	680	0,34	0,18	23,81	17,82	0,20	128,23	328,70	91,02	4,70	1061,60	111,40	22,28	147,33
	4 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,01	7,50	0,00	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27	87,00	0,60	0,12	6,00
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	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	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
5	Оладьи из печени, мяса с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
6	Рис припущенный с овощами	466 (12)	150	3,094	5,052	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,56	7,57	28,55
7	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
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	Булочка "Фантазия"	24 (25)	50	3,323	6,106	26,133	173	0,03	0,03	0,02	0,03	0,15	12,84	40,79	6,82	0,61	71,43	10,94	5,12	20,27
	Итого за обед:		768	20,358	26,300	107,043	746	0,53	1,29	106,77	3073,85	0,24	132,72	429,88	97,79	7,93	778,04	245,68	36,75	219,57
	Итого за день:			20,358	26,300	107,043	746	0,53	1,29	106,77	3073,85	0,24	132,72	429,88	97,79	7,93	778,04	245,68	36,75	219,57
	5 день																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10
3	Грудки куриные отварные	(25)	15	3,198	0,391	0,000	16	0,01	0,00	0,15	0,00	0,00	3,79	26,60	3,21	0,23	58,08	16,61	3,74	21,31
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	Тефтели из говядины с рисом	462 (21)	90	6,678	10,920	8,711	160	0,05	0,05	1,32	3,26	0,02	16,50	86,34	14,71	1,24	164,64	66,56	2,65	32,73
6	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
7	Напиток яблочный	648 (12)	200	0,079	0,008	19,496	78	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,05	2,39	1,96	0,53	57,69	0,39	0,06	1,55

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	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	40	3,081	3,525	22,038	132	0,02	0,03	0,01	5,07	0,15	60,52	59,57	18,16	0,73	36,13	1,32	2,73	7,18
	Итого за обед:		786	19,445	27,554	93,583	700	0,36	0,27	23,92	41,61	0,27	209,70	388,37	110,82	6,15	1429,42	290,62	13,70	130,61
	Итого за день:			19,445	27,554	93,583	700	0,36	0,27	23,92	41,61	0,27	209,70	388,37	110,82	6,15	1429,42	290,62	13,70	130,61

Всего: 7323 : 10 = 732 ккал

Всего: 212,057 : 10 = 21,206 грамм белка

Всего: 282,091 : 10 = 28,209 грамм жира

Всего: 984,025 : 10 = 98,403 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
- 14 - Приказ управления общественного питания №

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

25 - Техничко-технологическая карта №

28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год