



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 158-00 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	K,мг	Ca,мг	Se, мкг	F,мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Сыр порциями	97 (21)	30	6,667	7,501	0,000	94	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00	
2	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,20	
3	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	
4	Булочка молочная	779 (21)	60	4,495	1,164	30,477	150	0,04	0,05	0,15	0,22	0,13	42,76	61,10	10,11	0,53	87,36	24,42	2,81	9,29	
5	Фрукты свежие.	(21)	1 шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30	
Итого за завтрак:				645	21,556	17,808	90,288	608	0,43	0,68	46,01	181,71	1,87	631,20	512,74	87,88	2,44	578,77	86,85	15,49	187,39
Итого за день:					21,556	17,808	90,288	608	0,43	0,68	46,01	181,71	1,87	631,20	512,74	87,88	2,44	578,77	86,85	15,49	187,39
2 день																					
Завтрак																					
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	
3	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	
4	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	
5	Пирожки печеные с повидлом (м.р)	687 (12)	50	2,402	2,413	27,994	143	0,02	0,02	0,05	0,02	0,08	9,48	26,35	5,12	0,58	29,39	11,23	2,75	7,30	
6	Фрукты свежие.	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 завтрак:				723	18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,05
Итого за день:					18,723	18,915	107,293	674	0,51	0,14	17,90	13,04	0,14	104,94	309,51	86,97	6,59	775,33	195,72	20,99	108,05

3 день																			
Завтрак																			
1	Зеленый горошек порциями																		
		30	0,739	0,050	1,696	10	0,02	0,01	1,20	0,00	0,00	5,28	16,18	5,48	0,18	24,65	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный																		
		150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком																		
		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
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)																		
		40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка с шоколадной начинкой																		
		50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,39
6	Фрукты свежие																		
		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 завтрак:	593	20,257	26,937	68,959	599	0,30	0,69	13,68	63,26	2,71	229,72	418,37	63,75	7,16	719,12	77,60	40,91	96,81
	Итого за день:		20,257	26,937	68,959	599	0,30	0,69	13,68	63,26	2,71	229,72	418,37	63,75	7,16	719,12	77,60	40,91	96,81
4 день																			
Завтрак																			

3																			
Сосиски или котлеты "Детские"																			
		100	9,532	14,062	0,000	165	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	1,30	0,38	0,05	0,22	103,94	0,80	0,00
4	Макаронные изделия отварные																		
		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	Соус томатный "Помидорка"																		
		30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
6	Чай с сахаром 200/10																		
		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
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)																		
		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	Тусочек сдобный ягодный																		
		60	2,383	3,961	25,407	147	0,02	0,02	0,82	14,16	0,10	11,15	26,13	5,04	0,46	39,56	8,92	1,78	5,77
	Итого за завтрак:	580	17,901	22,543	80,608	597	0,18	0,06	2,35	26,76	0,16	73,11	170,91	51,33	2,95	256,08	212,18	2,89	16,61
	Итого за день:		17,901	22,543	80,608	597	0,18	0,06	2,35	26,76	0,16	73,11	170,91	51,33	2,95	256,08	212,18	2,89	16,61
5 день																			
Завтрак																			
1	Запеканка творожная с вишней																		
		150	16,628	13,169	28,596	299	0,05	0,28	2,04	18,78	0,45	171,87	231,76	30,30	1,18	188,87	62,96	29,54	37,49
2	Соус вишневый (вишня, крахмал)																		
		30	0,079	0,004	6,537	26	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	4,26	9,35	2,78	0,16	27,37	0,22	0,00	0,32
3	Чай с сахаром 200/10 *																		
		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
4	Плюшка новомосковская																		
		75	5,057	4,595	40,708	224	0,05	0,03	0,04	0,08	0,07	21,78	53,54	9,29	0,69	71,03	32,69	4,79	14,16
5	Фрукты свежие																		
		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 завтрак:	578	22,305	17,810	95,170	630	0,14	0,33	14,15	18,86	0,52	220,61	308,25	56,36	5,26	601,41	97,86	34,62	59,93
	Итого за день:		22,305	17,810	95,170	630	0,14	0,33	14,15	18,86	0,52	220,61	308,25	56,36	5,26	601,41	97,86	34,62	59,93
6 день																			
Завтрак																			
1	Томаты свежие порциями																		
		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	Коллеты, биточки, шницели рубленные 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	Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,05	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,91
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	Ватрушка с вишней и повидлом	695 (12)	75	3,705	2,062	35,614	176	0,04	0,03	0,94	0,03	0,08	17,23	41,39	10,32	0,88	76,73	21,80	3,42	10,38
	Итого за завтрак:		585	19,422	22,163	102,175	686	0,43	0,16	8,84	12,63	0,14	106,07	328,65	83,64	5,54	472,06	186,20	12,85	75,57
	Итого за день:			19,422	22,163	102,175	686	0,43	0,16	8,84	12,63	0,14	106,07	328,65	83,64	5,54	472,06	186,20	12,85	75,57

	2 неделя																					
	1 день																					
	Завтрак																					
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/5	262 (12)	255	7,501	6,142	38,326	239	0,14	0,16	0,66	73,99	0,06	155,70	215,38	40,58	2,16	235,15	51,62	33,06	22,30		
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		
3	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	25,869	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	16,68	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,48	9,31		
4	Фрукты свежие	627 (21)	1 шт	0,389	0,324	11,324	50	0,02	0,03	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65	178,25	1,01	0,10	10,12		
	Итого за завтрак:		680	17,443	16,760	86,349	566	0,27	0,27	6,71	98,62	0,12	251,65	386,18	78,85	6,95	515,48	147,29	37,52	50,53		
	Итого за день:			17,443	16,760	86,349	566	0,27	0,27	6,71	98,62	0,12	251,65	386,18	78,85	6,95	515,48	147,29	37,52	50,53		
	2 день																					
	Завтрак																					
1	Тертельи рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38		
2	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		
3	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		
4	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		
5	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37		
6	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30		
	Итого за завтрак:		697	18,247	21,356	86,922	613	0,41	0,25	53,18	39,05	6,59	150,85	320,18	89,03	3,94	1143,9	184,96	30,22	408,61		
	Итого за день:			18,247	21,356	86,922	613	0,41	0,25	53,18	39,05	6,59	150,85	320,18	89,03	3,94	1143,9	184,96	30,22	408,61		
	3 день																					
	Завтрак																					
1	Запеканка творожная с рисом	(0)	160	14,073	8,599	32,084	262	0,12	0,21	0,18	7,24	0,26	136,21	215,19	32,92	0,98	110,14	135,05	26,84	39,18		
2	Молоко стуженое порциями	(0)	20	1,437	1,899	10,612	65	0,02	0,09	0,80	36,00	0,00	58,00	48,00	5,80	0,05	72,00	1,80	0,60	6,90		
3	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	3,96	0,88	8,80		
4	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,01		
5	Фрукты свежие	(21)	1 шт	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30		

Итого за завтрак:													555	23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19		
Итого за день:														23,023	20,984	103,274	694	0,26	0,41	39,24	67,96	0,29	300,82	397,42	85,03	3,01	525,85	159,29	34,03	202,19		
4 День																																
Завтрак																																
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	Фрикадельки " Нежные" отварные												(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60	
3	Соус томатный " Помидорка"												(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40	
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	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	0,00
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)												(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,00	
7	Сырная палочка												(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	0,29	7,96	
8	Фрукты свежие												627 (21)	113	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 завтрак:														693	18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75	
Итого за день:															18,944	20,311	94,412	636	0,35	0,21	16,35	22,20	0,29	181,08	354,52	88,88	7,06	847,05	125,70	6,59	61,75	
5 День																																
Завтрак																																
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	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75												(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55	
3	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	
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	0,00
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)												(0)	50	1,745	0,324	18,379	83	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	40,00	80,00	24,00	1,25	95,00	0,00	0,00	0,00	
6	Печенье масляное												(29)	20	1,098	3,262	11,734	81	0,01	0,02	0,01	11,83	0,10	5,50	13,30	1,78	0,17	15,47	0,65	1,11	3,01	
Итого за завтрак:														585	23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71	
Итого за день:															23,440	14,311	87,211	571	0,46	0,18	10,40	36,45	0,22	93,97	407,92	175,21	8,15	754,06	85,92	19,53	107,71	
6 День																																
Завтрак																																
1	Вареники с творогом, рубленным мясом, зеленью												(0)	180	13,722	6,217	32,927	243	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,84	2,18	0,64	0,08	0,25	116,15	0,00	0,00	0,00
2	Масло сливочное												96 (21)	8	0,054	5,452	0,099	50	0,00	0,01	0,00	32,00	0,09	1,92	2,40	0,00	0,02	2,08	0,00	0,08	0,22	
3	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	
4	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	
5	Лепешка сметанная												(25)	50	3,166	4,918	25,471	159	0,03	0,03	0,01	4,08	0,03	13,34	35,95	6,03	0,45	48,80	13,80	3,31	10,23	
Итого за завтрак:														468	19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25	
Итого за день:															19,141	17,816	80,296	558	0,13	0,11	0,27	60,68	0,12	103,16	128,12	26,72	1,41	166,23	133,91	4,27	19,25	

Всего: 7433 : 12 = 619 ккал

Всего: 240,402 : 12 = 20,033 грамм белка

Всего: 237,713 : 12 = 19,809 грамм жира

Всего: 1082,957 : 12 = 90,246 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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 №

29 - ОСТ 10-060-95