

ОГЛАСОВАНО:  
директор МБОУ СШ №3



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ (2 смены)  
на зимне-весенний период 2023 г  
стоимостью 152 руб (субвенция)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		B1,мг	B2,мг	C,мг	A,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	K,мг	J,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85
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	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
4	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
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	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1шт/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за день:</b>				<b>16,105</b>	<b>28,501</b>	<b>64,426</b>	<b>579</b>	<b>0,37</b>	<b>0,23</b>	<b>35,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>136,57</b>	<b>311,56</b>	<b>101,98</b>	<b>7,13</b>	<b>1172,5<sub>5</sub></b>	<b>134,24</b>	<b>6,96</b>	<b>105,98</b>
<b>2 день</b>																				
1	Брокколи, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,04	0,04	20,00	0,00	0,00	15,62	34,10	17,44	0,57	127,42	13,97	1,77	1,19
2	Омлет натуральный	340 (21)	160	14,184	18,693	2,811	236	0,10	0,59	0,97	41,20	2,77	120,39	272,94	20,00	3,16	225,52	64,64	37,81	74,31
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	50	5,014	6,071	21,458	161	0,03	0,05	0,05	2,75	0,19	85,41	81,25	9,95	0,53	57,12	11,14	4,82	10,69
6	Фрукты свежие (мандарины)	(0)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
<b>Итого за день:</b>				<b>22,852</b>	<b>27,299</b>	<b>51,557</b>	<b>543</b>	<b>0,30</b>	<b>0,73</b>	<b>51,46</b>	<b>43,96</b>	<b>2,95</b>	<b>278,03</b>	<b>457,08</b>	<b>74,42</b>	<b>5,83</b>	<b>591,06</b>	<b>89,96</b>	<b>44,47</b>	<b>192,03</b>
<b>3 день</b>																				
1	Голубцы любительские 102/42 (филе грудки цыпленка, свинина)	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
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	Мучное кондитерское изделие без крема(Кекс Столичный)	1 (25)	50	2,646	7,531	27,521	188	0,03	0,05	0,02	26,02	0,31	17,77	43,24	7,43	0,71	105,64	3,20	3,42	27,57	
6	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68	
<b>Итого за день:</b>																					
<b>4 день</b>																					
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,69	
2	Соус из яблок и кураги	(25)	40	0,109	0,023	7,998	33	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	5,01	7,38	3,51	0,19	59,38	0,06	0,01	0,25	
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	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,566	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,82	7,43	0,55	56,81	26,15	3,83	11,33	
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74	
<b>Итого за день:</b>																					
<b>5 день</b>																					
1	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23	
2	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	
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	50	0,496	1,048	6,893	39	0,01	0,00	2,48	0,00	0,00	5,15	9,19	6,17	0,29	101,25	17,56	0,44	0,67	
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	Вафли /весовые /	(12)	30	0,710	0,581	12,218	57	0,01	0,00	0,00	0,60	0,00	4,50	10,80	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
<b>Итого за день:</b>																					
<b>Итого за неделю:</b>																					
				97,257	111,265	375,389	2892	1,51	1,72	162,07	170,53	3,92	985,58	1756,95	426,12	29,98	4300,99	600,42	112,59	664,94	
<b>2 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
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	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00	
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	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	
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
6	Булочка домашняя	769 (21)	40	2,422	4,544	22,459	140	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,33	23,48	4,18	0,34	30,74	9,71	3,00	8,01	
<b>Итого за день:</b>																					
<b>2 день</b>																					
1	Фрикадельки "Нежные" (из говядины и грудки цыпленка) тушеные в соусе "Овощном" 90/55	(25)	145	12,530	9,790	15,663	201	0,07	0,10	1,52	17,95	0,15	46,92	149,68	24,26	1,65	280,48	46,22	8,96	74,06	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,296	177	0,07	0,03	0,00	12,71	0,06	20,89	82,86	23,99	0,78	98,56	92,51	0,05	10,44	
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)	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
5	Пирожки печеные с повидлом	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 (мандарины)	(0)	1шт/85	0,575	0,160	6,095	28	0,05	0,03	32,30	0,00	0,00	29,75	14,45	9,35	0,09	131,75	0,22	0,08	112,45
<b>Итого за день:</b>				<b>20,847</b>	<b>16,215</b>	<b>97,142</b>	<b>618</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>33,91</b>	<b>30,68</b>	<b>0,28</b>	<b>127,66</b>	<b>312,52</b>	<b>76,15</b>	<b>4,34</b>	<b>578,18</b>	<b>150,18</b>	<b>11,83</b>	<b>204,26</b>
<b>3 день</b>																				
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	160	15,600	11,382	25,954	269	0,23	0,46	7,11	76,75	1,67	146,61	204,01	22,96	0,69	104,90	19,27	26,14	30,28
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
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	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
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
<b>Итого за день:</b>				<b>21,924</b>	<b>17,865</b>	<b>77,959</b>	<b>560</b>	<b>0,31</b>	<b>0,60</b>	<b>19,52</b>	<b>115,20</b>	<b>1,77</b>	<b>263,94</b>	<b>343,50</b>	<b>69,44</b>	<b>5,06</b>	<b>641,32</b>	<b>40,26</b>	<b>31,03</b>	<b>60,22</b>
<b>4 день</b>																				
1	Тефтели 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 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)	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
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
6	Фрукты свежие (мандарины)	(21)	1шт/75	0,507	0,141	5,378	25	0,04	0,02	28,50	0,00	0,00	26,25	12,75	8,25	0,07	116,25	0,20	0,07	99,22
<b>Итого за день:</b>				<b>17,825</b>	<b>19,821</b>	<b>76,181</b>	<b>554</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>40,84</b>	<b>40,30</b>	<b>6,55</b>	<b>122,67</b>	<b>292,73</b>	<b>78,28</b>	<b>3,47</b>	<b>1069,79</b>	<b>178,65</b>	<b>29,89</b>	<b>375,78</b>
<b>5 день</b>																				
1	Оладьи из печени и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,36	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,686	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48
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	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Кондитерское изделие без крема (корж творожный)	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>20,026</b>	<b>23,426</b>	<b>78,155</b>	<b>604</b>	<b>0,38</b>	<b>1,14</b>	<b>27,77</b>	<b>2780,36</b>	<b>0,05</b>	<b>132,84</b>	<b>368,49</b>	<b>73,27</b>	<b>5,91</b>	<b>582,41</b>	<b>201,71</b>	<b>22,68</b>	<b>159,72</b>
<b>Итого за неделю:</b>				<b>98,059</b>	<b>100,655</b>	<b>405,549</b>	<b>2920</b>	<b>1,44</b>	<b>2,20</b>	<b>135,29</b>	<b>2966,55</b>	<b>8,67</b>	<b>718,44</b>	<b>1421,28</b>	<b>333,96</b>	<b>21,00</b>	<b>3184,51</b>	<b>769,31</b>	<b>100,96</b>	<b>822,58</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>19,53</b>	<b>21,19</b>	<b>78,09</b>	<b>581</b>	<b>0,29</b>	<b>0,39</b>	<b>29,74</b>	<b>313,71</b>	<b>1,26</b>	<b>170,40</b>	<b>317,82</b>	<b>76,01</b>	<b>5,10</b>	<b>748,55</b>	<b>136,97</b>	<b>21,35</b>	<b>148,75</b>

Энергетическое значение: 5812 : 10 = 581 ккал

Белковое значение: 195,316 : 10 = 19,532 грамм белка

Жировое значение: 211,920 : 10 = 21,192 грамм жира

Всего: 780,938 : 10 = 78,094 грамм углеводов

Всего: 2,95 : 10 = 0,29 мг витамина В1

Всего: 3,93 : 10 = 0,39 мг витамина В2

Всего: 297,36 : 10 = 29,74 мг витамина С

Всего: 3137,09 : 10 = 313,71 витамина А (рет.экв.)

Всего: 12,59 : 10 = 1,26 мкг витамина D

Всего: 1704,02 : 10 = 170,40 мг кальция

Всего: 3178,23 : 10 = 317,82 мг фосфора

Всего: 760,08 : 10 = 76,01 мг магния

Всего: 50,98 : 10 = 5,10 мг железа

Всего: 7485,51 : 10 = 748,55 мг калия

Всего: 1369,73 : 10 = 136,97 мкг йода

Всего: 213,54 : 10 = 21,35 мкг селена

Всего: 1487,51 : 10 = 148,75 мкг фтора

экономист по ценам:

технолог

Примечание:

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

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

15 - Техничко-технологическая карта №