

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 3

« 26 » *И.А. Матвеева* / *И.А. Матвеева* / 2023 г.

**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на зимне-весенний период 2023 г.
стоимостью 45,76 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" (пшенно-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	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	Батон " Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:				8,257	9,096	63,305	368	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	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	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	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	
Итого за день:				9,153	7,759	29,332	224	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,00	
3 день																					
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86	
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:				8,376	10,586	36,431	274	0,07	0,03	0,65	60,09	0,08	268,74	42,02	35,05	184,49	56,32	23,39	3,39	9,86	
4 день																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,84	
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)	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 день:				3,274	6,709	43,713	248	0,18	0,05	0,11	30,23	0,11	48,98	108,53	33,21	1,83	99,50	29,14	4,34	15,84	
5 день																					
1	Кондитерское изделие (без крема)	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46	

2	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
	Итого за день:			5,130	6,789	44,095	258	0,05	0,10	0,35	50,39	0,14	76,07	109,03	33,00	1,70	179,47	5,68	3,31	16,27
	6 день																			
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,12
2	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	31,166	130	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:			4,936	3,159	50,345	250	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,12
	Итого за неделю:			39,126	44,098	267,220	1622	0,44	0,46	1,96	215,03	0,87	849,98	648,44	163,45	191,25	563,75	106,39	26,75	75,79
	2 неделя																			
	1 день																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	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	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
	Итого за день:			9,153	7,759	29,332	224	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,00
	2 день																			
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10*	311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:			7,760	8,722	60,268	351	0,06	0,14	0,59	75,96	0,11	127,06	116,82	20,79	1,23	158,17	43,06	1,94	24,17
	3 день																			
1	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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:			4,380	4,192	33,891	191	0,06	0,06	0,26	84,60	0,00	53,56	39,88	10,66	0,50	58,10	3,96	0,88	8,80
	4 день																			
1	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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	Кефир	698 (21)	200	4,901	6,016	7,648	104	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:			7,351	17,813	38,097	342	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
	5 день																			
1	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
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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
	Итого за день:			4,987	6,791	50,025	281	0,08	0,10	12,31	24,63	0,09	85,50	94,64	25,74	3,95	433,79	13,51	5,71	28,71
	6 день																			
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/5	257 (12)	255	6,834	7,703	32,779	228	0,15	0,15	0,69	76,94	0,06	164,34	216,90	58,50	1,49	154,60	77,50	12,02	38,40
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:			9,578	7,990	64,399	368	0,15	0,15	0,73	76,94	0,06	168,96	224,07	62,32	2,23	154,60	77,50	12,02	38,40

Итого за неделю:			43,210	53,268	276,011	1756	0,42	0,90	15,54	262,39	2,59	979,71	852,60	167,83	9,06	1126,67	138,03	24,85	100,08
------------------	--	--	--------	--------	---------	------	------	------	-------	--------	------	--------	--------	--------	------	---------	--------	-------	--------

Всего: 3379 : 12 = 282 ккал

Всего: 82,336 : 12 = 6,861 грамм белка

Всего: 97,366 : 12 = 8,114 грамм жира

Всего: 543,231 : 12 = 45,269 грамм углеводов

Всего: 0,86 : 12 = 0,07 мг витамина В1

Всего: 1,37 : 12 = 0,11 мг витамина В2

Всего: 17,49 : 12 = 1,46 мг витамина С

Всего: 477,43 : 12 = 39,79 витамина А (рет.экв.)

Всего: 3,46 : 12 = 0,29 мкг витамина D

Всего: 1829,69 : 12 = 152,47 мг кальция

Всего: 1501,03 : 12 = 125,09 мг фосфора

Всего: 331,28 : 12 = 27,61 мг магния

Всего: 200,31 : 12 = 16,69 мг железа

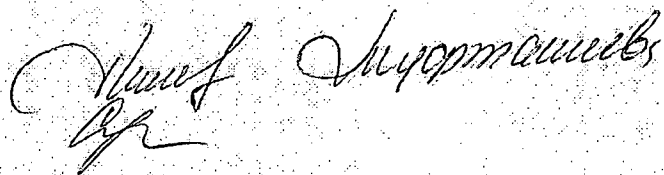
Всего: 1690,42 : 12 = 140,87 мг калия

Всего: 244,42 : 12 = 20,37 мкг йода

Всего: 51,60 : 12 = 4,30 мкг селена

Всего: 175,88 : 12 = 14,66 мкг фтора

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

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

25 - Техничко-технологическая карта №