

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СШ № 5

« » 20 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ
 на зимне-весенний период 2023 г
 стоимостью 45 руб (родительская плата)**

№	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
1 неделя																				
1 день																				
1	Запеканка рисовая с творогом	265 (12)	150	6,894	5,242	39,109	231	0,15	0,09	0,07	1,82	0,16	48,62	126,41	28,14	0,87	69,61	47,86	14,51	30,79
2	Соус клюквенный	621 (21)	30	0,013	0,009	3,355	14	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,58	0,44	0,39	0,02	3,88	0,00	0,00	0,23
3	Чай с сахаром	(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:				7,065	5,251	51,206	280	0,15	0,09	0,29	1,82	0,16	53,82	134,03	32,36	1,64	73,49	47,86	14,51	31,02
2 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)	195	4,778	5,866	7,457	102	0,06	0,33	1,36	0,20	1,95	234,00	185,25	27,30	0,20	284,70	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				7,229	17,663	37,905	340	0,06	0,33	1,36	0,20	1,95	234,00	185,25	27,30	0,20	284,70	0,00	0,00	0,00
3 день																				
1	Горячий шоколад (шоколад, молоко)	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Блины м/с	674 (12)	75	4,990	6,065	26,888	182	0,07	0,16	0,89	10,78	0,44	97,79	111,35	15,64	0,64	164,72	41,42	4,85	11,12
Итого за день:				8,437	11,302	58,989	371	0,10	0,30	1,56	74,74	0,44	235,73	214,27	30,35	0,90	315,78	51,72	7,14	34,00
4 день																				
1	Сочень песочный с творогом	3 (25)	70	5,998	8,968	25,265	206	0,03	0,09	0,07	26,00	0,31	43,20	76,47	8,78	0,56	59,12	5,76	9,09	15,23
2	Чай с лимоном	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
Итого за день:				6,210	8,974	34,208	242	0,03	0,09	2,91	26,00	0,31	50,62	85,19	13,45	1,34	70,53	5,76	9,11	15,85
5 день																				
1	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	9,52	32,35	6,04	0,48	51,95	13,67	2,96	12,03
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:				7,883	10,306	34,593	263	0,07	0,01	0,60	60,02	0,02	257,52	32,35	34,04	184,48	51,95	13,67	2,96	12,03

Итого за неделю:			36,825	53,496	216,902	1496	0,41	0,83	6,72	162,78	2,88	831,69	651,09	137,50	188,56	796,45	119,01	33,72	92,90	
2 неделя																				
1 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	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	180	7,605	5,414	6,023	103	0,07	0,27	1,08	36,00	0,00	219,60	172,80	27,00	0,18	252,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,844	13,366	45,326	349	0,11	0,29	1,08	36,03	0,03	230,69	213,89	34,31	0,78	305,79	17,00	5,25	14,01
2 день																				
1	Горячий шоколад (шоколад, молоко)	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,03	0,15	0,68	63,96	0,00	137,94	102,92	14,70	0,27	151,06	10,30	2,29	22,88
2	Булочка рижская	1247 (25)	70	3,984	4,739	37,598	209	0,04	0,03	0,01	15,49	0,13	12,60	44,41	7,08	0,61	56,13	18,90	3,04	9,73
Итого за день:				7,432	9,976	69,700	398	0,07	0,18	0,68	79,45	0,13	150,54	147,33	21,79	0,88	207,19	29,20	5,32	32,61
3 день																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15
2	Чай с молоком натуральным	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:				6,732	8,855	56,530	333	0,06	0,14	0,37	50,86	0,40	90,11	115,82	18,89	1,65	140,83	8,51	6,16	26,95
4 день																				
1	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
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:				8,416	11,135	39,654	293	0,07	0,02	0,60	60,03	0,04	258,06	36,85	34,45	184,53	48,82	16,08	3,67	11,13
5 день																				
1	Картофельные лепешки	229 (21)	100	3,969	2,712	27,978	152	0,09	0,07	6,68	7,82	0,11	18,13	71,32	21,09	1,02	428,69	5,09	2,67	29,71
2	Чай с сахаром	(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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	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
Итого за день:				4,466	2,750	46,089	227	0,12	0,09	16,72	7,82	0,11	38,75	89,50	33,91	3,96	706,69	6,85	2,93	36,75
Итого за неделю:				38,889	46,082	257,299	1599	0,44	0,72	19,46	234,20	0,71	768,14	603,39	143,35	191,79	1409,33	77,64	23,33	121,45
Среднее значение за период:				7,57	9,96	47,42	310	0,09	0,15	2,62	39,70	0,36	159,98	125,45	28,08	38,04	220,58	19,67	5,71	21,44

Всего: 3096 : 10 = 310 ккал

Всего: 75,714 : 10 = 7,571 грамм белка

Всего: 99,577 : 10 = 9,958 грамм жира

Всего: 474,201 : 10 = 47,420 грамм углеводов

Всего: 0,85 : 10 = 0,09 мг витамина В1

Всего: 1,55 : 10 = 0,15 мг витамина В2

Всего: 26,18 : 10 = 2,62 мг витамина С

Всего: 396,97 : 10 = 39,70 витамина А (рет.экв.)

Всего: 3,59 : 10 = 0,36 мкг витамина D

Всего: 1599,83 : 10 = 159,98 мг кальция

Всего: $1254,48 : 10 = 125,45$ мг фосфора

Всего: $280,85 : 10 = 28,08$ мг магния

Всего: $380,35 : 10 = 38,04$ мг железа

Всего: $2205,78 : 10 = 220,58$ мг калия

Всего: $196,65 : 10 = 19,67$ мкг йода

Всего: $57,06 : 10 = 5,71$ мкг селена

Всего: $214,36 : 10 = 21,44$ мкг фтора

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:

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 №