

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 5  
 « 01 » \_\_\_\_\_ 20 23 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)  
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
 на осенний период 2023 г.  
 стоимостью 47-00 р. (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.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
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
<b>Итого за день:</b>				<b>7,302</b>	<b>9,678</b>	<b>61,341</b>	<b>362</b>	<b>0,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>53,63</b>	<b>0,44</b>	<b>93,55</b>	<b>123,09</b>	<b>19,88</b>	<b>1,74</b>	<b>149,54</b>	<b>8,99</b>	<b>6,71</b>	<b>28,86</b>
<b>2 день</b>																				
1	Печенье	(12)	30	3,676	17,695	45,673	357	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	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,408</b>	<b>25,215</b>	<b>53,703</b>	<b>475</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>3 день</b>																				
1	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26
2	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,791</b>	<b>7,727</b>	<b>36,475</b>	<b>251</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>2,96</b>	<b>0,12</b>	<b>1,23</b>	<b>217,15</b>	<b>169,84</b>	<b>22,33</b>	<b>1,50</b>	<b>89,70</b>	<b>16,90</b>	<b>7,13</b>	<b>11,88</b>
<b>4 день</b>																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
2	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>11,487</b>	<b>8,571</b>	<b>30,359</b>	<b>245</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,24</b>	<b>40,08</b>	<b>0,07</b>	<b>261,28</b>	<b>227,02</b>	<b>35,87</b>	<b>0,61</b>	<b>326,93</b>	<b>19,49</b>	<b>2,82</b>	<b>8,22</b>
<b>5 день</b>																				
1	Шанежки наливные	740 (21)	100	6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>11,326</b>	<b>8,132</b>	<b>49,080</b>	<b>315</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>	<b>1,30</b>	<b>2,65</b>	<b>2,14</b>	<b>241,09</b>	<b>252,61</b>	<b>36,77</b>	<b>1,26</b>	<b>356,69</b>	<b>35,85</b>	<b>7,49</b>	<b>20,11</b>

2 неделя																				
1 день																				
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
2	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
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
<b>Итого за день:</b>				<b>5,722</b>	<b>6,757</b>	<b>45,331</b>	<b>265</b>	<b>0,24</b>	<b>0,16</b>	<b>19,07</b>	<b>20,72</b>	<b>0,25</b>	<b>106,17</b>	<b>181,40</b>	<b>60,19</b>	<b>3,36</b>	<b>817,92</b>	<b>14,99</b>	<b>6,10</b>	<b>43,32</b>
2 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	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
<b>Итого за день:</b>				<b>6,573</b>	<b>8,855</b>	<b>56,470</b>	<b>332</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>50,86</b>	<b>0,40</b>	<b>85,75</b>	<b>108,65</b>	<b>15,06</b>	<b>0,94</b>	<b>140,83</b>	<b>8,51</b>	<b>6,16</b>	<b>26,95</b>
3 день																				
1	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
<b>Итого за день:</b>				<b>8,257</b>	<b>8,054</b>	<b>49,026</b>	<b>302</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>7,32</b>	<b>132,63</b>	<b>1,48</b>	<b>181,83</b>	<b>168,65</b>	<b>24,98</b>	<b>0,85</b>	<b>239,45</b>	<b>30,52</b>	<b>7,19</b>	<b>38,75</b>
4 день																				
1	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
2	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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
<b>Итого за день:</b>				<b>6,202</b>	<b>14,598</b>	<b>26,300</b>	<b>261</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>60,00</b>	<b>0,00</b>	<b>248,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
5 день																				
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43
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
<b>Итого за день:</b>				<b>12,518</b>	<b>7,398</b>	<b>49,178</b>	<b>313</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>24,75</b>	<b>0,18</b>	<b>127,15</b>	<b>194,78</b>	<b>43,13</b>	<b>2,11</b>	<b>227,99</b>	<b>35,98</b>	<b>15,43</b>	<b>33,23</b>

Всего: 3120 : 10 = 312 ккал

Всего: 86,586 : 10 = 8,659 грамм белка

Всего: 104,986 : 10 = 10,499 грамм жира

Всего: 457,262 : 10 = 45,726 грамм углеводов

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 №