

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № _____ / _____

« _____ » _____ 20__ г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
Для обучающихся 1-4 классов (1смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024г.г.
Стоимостью 160-00 руб. (субвенция)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"
Л.Г. Отанесова
2023 г.



№	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	(1)	60	8,218	7,673	13,726	157	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" (пшенино-кукурузная)	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47	
3	Молочная жидкая с маслом 200/5	(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	Какао-напиток "Витшока", 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	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56	
5	Хлебешек 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	
Итого за завтрак:			615	18,551	13,829	84,501	537	0,43	0,64	13,73	158,39	1,69	609,61	483,53	92,57	5,16	564,31	58,97	14,95	50,63	
Итого за День:																					
2 день																					
Завтрак																					
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 100/50	(25)	150	11,821	11,013	7,210	175	0,20	0,06	6,57	0,06	0,00	29,20	131,08	24,01	1,38	320,26	56,14	9,32	62,34	
2	Рис припущенный с овощами	(25)	130	2,682	4,343	30,126	170	0,14	0,02	0,39	9,36	0,04	15,50	67,93	22,53	0,55	56,60	91,48	6,55	24,73	
3	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	
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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	
6	Печенье "Атланта "	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,60	
Итого за завтрак:			660	17,565	19,389	82,801	576	0,48	0,14	19,01	19,29	0,16	113,32	285,92	82,90	6,39	782,89	150,32	17,31	98,11	
Итого за день:				17,565	19,389	82,801	576	0,48	0,14	19,01	19,29	0,16	113,32	285,92	82,90	6,39	782,89	150,32	17,31	98,11	

3 День																				
Завтрак																				
1	Омлет с зеленым горошком запеченный	(0)	170	11,316	14,614	9,698	216	0,08	0,39	1,39	51,95	1,97	115,49	212,50	21,15	2,18	200,75	19,90	24,31	53,62
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
3	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	2,814	8,558	30,243	209	0,04	0,06	0,05	43,37	0,31	20,19	49,70	8,54	0,82	127,28	3,63	3,89	31,33
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	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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:			550	17,005	24,589	68,909	565	0,28	0,55	39,70	119,92	2,28	247,75	366,78	60,75	3,95	598,13	27,75	29,17	226,05
Итого за день:				17,005	24,589	68,909	565	0,28	0,55	39,70	119,92	2,28	247,75	366,78	60,75	3,95	598,13	27,75	29,17	226,05
4 День																				
Завтрак																				
1	Сосиски или котлеты "Детские"	393 (13)	50	4,766	7,031	0,000	82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,24	0,65	0,19	0,03	0,07	34,69	0,40	0,00
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	130	3,885	3,203	27,123	153	0,06	0,02	0,00	10,92	0,05	17,80	71,75	20,77	0,68	85,41	76,95	0,04	9,05
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	25	0,248	0,524	3,447	19	0,01	0,00	1,24	0,00	0,00	2,57	4,60	3,09	0,14	50,63	8,78	0,22	0,34
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)	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
6	Фрукты свежие (груша)	(12)	1/115	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
7	Конвертик с сыром	(25)	70	8,007	7,206	25,696	200	0,04	0,10	0,11	0,11	1,14	195,75	150,38	16,49	0,67	73,07	15,77	6,63	10,51
Итого за завтрак:			615	17,978	18,386	81,846	565	0,17	0,17	7,14	11,03	1,20	257,83	276,95	65,37	5,28	415,93	137,21	7,39	30,01
Итого за день:				17,978	18,386	81,846	565	0,17	0,17	7,14	11,03	1,20	257,83	276,95	65,37	5,28	415,93	137,21	7,39	30,01
5 День																				
Завтрак																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	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	Молоко стуженое порциями	(0)	25	1,796	2,373	13,265	82	0,02	0,12	1,00	45,00	0,00	72,50	60,00	7,25	0,06	90,00	2,25	0,75	8,63
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	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1/120	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
5	Плюшка новомосковская	1 (25)	50	3,371	3,063	27,139	150	0,03	0,02	0,03	0,06	0,05	14,52	35,69	6,19	0,46	47,36	21,80	3,19	9,44
Итого за завтрак:			555	22,360	18,650	88,984	613	0,14	0,44	15,10	63,83	0,50	282,71	347,83	58,37	5,08	659,83	89,12	33,80	64,01
Итого за день:				22,360	18,650	88,984	613	0,14	0,44	15,10	63,83	0,50	282,71	347,83	58,37	5,08	659,83	89,12	33,80	64,01
Итого за неделю:				93,458	94,843	407,041	2856	1,50	1,93	94,68	372,45	5,81	1511,2	1761,01	359,96	25,86	3021,0	463,36	102,62	468,80
2 неделя																				
1 День																				
Завтрак																				
1*	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10	(21)	210	6,039	8,512	31,423	226	0,11	0,13	0,52	73,59	0,11	125,98	173,89	32,47	1,74	189,41	42,68	26,50	17,99

2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	20	0,065	0,000	11,421	46	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,64	2,66	2,31	0,16	21,67	0,18	0,00	0,27
3	Какао-напиток "Витгошка", 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	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	80	10,241	8,129	21,269	199	0,04	0,15	0,16	5,42	0,38	209,57	180,15	19,12	0,69	82,12	3,15	11,39	15,09
5	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
	Итого за завтрак:		630	19,626	19,419	89,049	609	0,37	0,65	14,30	186,94	1,84	467,85	455,07	79,61	5,53	595,40	54,98	39,76	61,51
	Итого за День:			19,626	19,419	89,049	609	0,37	0,65	14,30	186,94	1,84	467,85	455,07	79,61	5,53	595,40	54,98	39,76	61,51
	2 День																			
	Завтрак																			
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	Огурцы соленые порциями	Т124 (12)	20	0,135	0,019	0,325	2	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00
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)	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
6	Елочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	50	3,668	7,695	29,610	202	0,03	0,04	0,08	0,11	0,85	23,24	46,82	7,00	0,52	59,44	11,62	5,46	12,69
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	1/100	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:		695	18,631	22,664	82,436	608	0,38	0,27	51,40	36,33	7,37	145,92	312,66	84,81	3,69	1147,38	176,54	32,07	411,32
	3 День																			
	Завтрак																			
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	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	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	1/120	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
5	Бантики с куратой	(18)	60	2,775	2,657	23,371	128	0,03	0,04	0,25	0,02	0,08	19,86	48,53	14,08	0,70	178,70	12,06	2,97	7,74
	Итого за завтрак:		550	25,569	18,938	81,883	600	0,16	0,50	13,56	74,26	0,42	336,98	440,56	88,48	5,72	850,63	82,43	36,52	70,58
	Итого за День:			25,569	18,938	81,883	600	0,16	0,50	13,56	74,26	0,42	336,98	440,56	88,48	5,72	850,63	82,43	36,52	70,58
	4 День																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки " Нежные" отварные	(25)	90	10,258	13,873	9,071	202	0,12	0,12	0,87	9,51	0,11	35,52	135,79	18,57	1,62	223,09	18,87	2,74	40,62
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
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	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 (мандарин)	(0)	1/100	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:		615	18,125	20,152	86,888	601	0,31	0,21	39,38	21,89	0,24	120,04	292,42	73,50	4,23	556,57	113,40	5,64	199,35
	Итого за День:			18,125	20,152	86,888	601	0,31	0,21	39,38	21,89	0,24	120,04	292,42	73,50	4,23	556,57	113,40	5,64	199,35
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Котлета рубленая из птицы	(0)	90	10,723	7,912	5,514	136	0,06	0,03	0,53	16,00	0,10	33,01	123,17	19,32	1,35	190,41	21,28	13,15	67,78
2	Рис припущенный	512 (21)	120	2,362	2,866	27,086	144	0,12	0,02	0,00	10,08	0,05	9,80	57,11	18,62	0,42	35,90	64,35	5,54	18,32
3	Овощи припущенные (перец сладкий, кукуруза, морковь, лук репчатый)	(25)	25	0,348	2,110	2,071	29	0,01	0,01	8,11	0,00	0,00	4,00	10,10	3,66	0,14	30,89	3,73	0,70	6,48
4	Напиток растворимый "Ликорий" 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
5	Хлеб "Попезный" (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	Мучное-кондитерское изделие (без крема)	(0)	50	3,346	5,654	26,969	172	0,03	0,05	0,06	12,81	0,10	29,90	51,85	15,19	0,55	73,67	4,91	1,91	7,44
	Итого за завтрак:		515	18,978	19,771	83,437	588	0,32	0,19	8,96	63,50	0,25	153,78	329,82	76,85	3,31	445,98	98,23	22,18	108,83
	Итого за День:			18,978	19,771	83,437	588	0,32	0,19	8,96	63,50	0,25	153,78	329,82	76,85	3,31	445,98	98,23	22,18	108,83

Всего: 5863 : 10 = 586 ккал

Всего: 194,388 : 10 = 19,439 грамм Белка

Всего: 195,786 : 10 = 19,579 грамм жира

Всего: 830,735 : 10 = 83,074 грамм углеводов

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
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год