

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 1

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КШП-2"  
М.Д. Мискин  
2023 г.

**Замена к двухнедельному меню основного (организованного) горячего питания (завтрак,обед)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г.  
стоимостью 398-00 руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	№ диеты	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>2 неделя</b>																					
<b>2 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Тефтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150		12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180		3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
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	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Булочка домашняя	769 (21)	50		3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
6	Яблоки свежие	(12)	130		0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>		<b>20,224</b>	<b>22,927</b>	<b>97,072</b>	<b>676</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>27,30</b>	<b>47,59</b>	<b>7,52</b>	<b>139,44</b>	<b>349,27</b>	<b>97,39</b>	<b>6,94</b>	<b>1480,71</b>	<b>248,43</b>	<b>34,39</b>	<b>326,01</b>
<b>Обед № 1 заменить на Обед № 2</b>																					
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100		1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250		2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15		3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5		0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1		0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125		13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180		5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52



8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>30,199</b>	<b>26,432</b>	<b>123,969</b>	<b>855</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>36,40</b>	<b>42,21</b>	<b>0,18</b>	<b>257,17</b>	<b>558,17</b>	<b>162,77</b>	<b>7,68</b>	<b>1368,29</b>	<b>404,38</b>	<b>23,52</b>	<b>187,33</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,86
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
6	Гуляш из свинины 60/60	437 (21)	120	10,661	20,400	3,702	241	0,34	0,10	1,17	0,02	0,00	17,91	139,38	22,65	1,58	259,25	86,55	1,55	26,69
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>971</b>	<b>30,029</b>	<b>43,321</b>	<b>114,869</b>	<b>969</b>	<b>0,86</b>	<b>0,37</b>	<b>34,72</b>	<b>30,20</b>	<b>0,13</b>	<b>260,53</b>	<b>607,14</b>	<b>170,01</b>	<b>8,04</b>	<b>1334,07</b>	<b>521,97</b>	<b>10,22</b>	<b>138,22</b>

Всего: 657,14 : 1 = 657,14 мг кальция
Всего: 1514,58 : 1 = 1514,58 мг фосфора
Всего: 430,16 : 1 = 430,16 мг магния
Всего: 22,66 : 1 = 22,66 мг железа
Всего: 4183,07 : 1 = 4183,07 мг калия
Всего: 1174,78 : 1 = 1174,78 мкг йода
Всего: 68,13 : 1 = 68,13 мкг селена
Всего: 651,56 : 1 = 651,56 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 №