

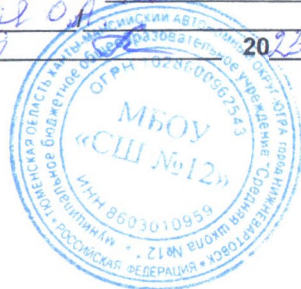
СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

М.И. Мискин

к 01» 09

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-2"

М.Д. Мискин

2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 года
стоимостью 48-28 руб.**

№	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	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	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:				8,377	7,673	22,468	192	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 пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (12)	260	7,533	9,141	38,383	266	0,14	0,17	0,66	85,99	0,11	156,76	216,68	40,58	2,17	236,22	51,62	33,10	22,42
2	Батон " Вкусный" 1/30	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	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
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
Итого за день:				9,761	9,370	65,427	385	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,42
3 день																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	60	3,633	6,816	33,688	211	0,03	0,01	0,00	0,03	0,03	9,50	35,22	6,27	0,51	46,11	14,57	4,50	12,01
2	Йогурт питьевой клубничный	(0)	195	8,239	5,866	6,525	112	0,08	0,29	1,17	39,00	0,00	237,90	187,20	29,25	0,20	273,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,872	12,681	40,213	322	0,11	0,31	1,17	39,03	0,03	247,40	222,42	35,52	0,71	319,11	14,57	4,50	12,01
4 день																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	70	4,252	3,577	33,133	182	0,04	0,03	0,06	0,11	0,09	24,19	49,03	8,22	0,57	65,70	27,29	3,95	11,51
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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
Итого за день:				4,884	3,629	54,992	272	0,08	0,06	14,10	0,11	0,09	51,21	71,61	24,65	4,39	454,90	29,75	4,32	21,36
5 день																				
1	Пряник " Шоколадный"	(0)	50	2,324	5,471	21,974	146	0,02	0,03	0,01	18,81	0,18	7,48	23,44	3,16	0,34	25,51	0,97	2,17	5,81
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:			4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,61
	6 день																			
1	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33
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
	Итого за день:			12,495	9,692	39,259	294	0,12	0,32	1,23	40,07	0,06	261,42	234,83	37,43	0,75	336,83	26,15	3,83	11,33
	Итого за неделю:			52,008	50,295	255,630	1683	0,49	1,06	17,72	208,76	0,79	1093,2 ₄	1036,54	192,96	11,29	1533,6 ₅	127,02	53,09	81,73
	2 неделя																			
	1 день																			
1	Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10	257 (12)	210	4,209	8,436	29,560	211	0,11	0,14	0,55	75,96	0,11	120,26	127,28	25,60	0,50	150,53	54,88	5,98	32,19
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)	40	2,069	0,229	18,302	84	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:			6,436	8,665	56,604	330	0,11	0,14	0,59	75,96	0,11	124,88	134,45	29,42	1,24	150,53	54,88	5,98	32,19
	2 день																			
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	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:			8,377	7,673	22,468	192	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	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	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
2	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	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:			9,675	11,915	21,916	234	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
	5 день																			
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	110	9,744	6,123	42,195	263	0,06	0,11	0,08	2,32	0,19	62,20	115,91	15,19	0,90	99,03	25,81	13,53	24,47
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:			12,040	7,901	53,493	333	0,07	0,17	0,34	27,01	0,19	121,93	189,12	42,66	2,15	230,11	29,77	14,41	33,27
	6 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	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	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	Итого за день:			4,316	3,668	53,482	264	0,08	0,04	14,04	0,03	0,04	37,08	59,43	22,88	4,34	438,02	18,55	4,03	20,99
	Итого за неделю:			45,224	44,015	241,855	1544	0,41	0,82	16,69	227,66	0,67	886,06	802,06	155,95	9,39	1186,7 ₆	107,17	29,59	95,26

