

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СШ № 12

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



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО «КШП-2»

М.Д. Мискин  
 2023 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания  
 для обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
 на осенне-зимний период 2023-2024г.г.  
 стоимостью 160-00 руб. ( субвенция)**

№	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>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Закуска овощная по-болгарски	(0)	70	1,607	2,970	7,568	63	0,06	0,06	23,57	0,00	0,00	20,91	37,13	21,21	0,88	272,38	39,38	1,07	18,6
2	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 7	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,11
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
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)	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	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	20	1,066	0,177	8,929	42	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	42,40	43,80	12,80	0,58	53,80	4,40	2,40	0,00
7	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	8,4
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>700</b>	<b>19,987</b>	<b>16,443</b>	<b>85,701</b>	<b>571</b>	<b>0,48</b>	<b>1,46</b>	<b>46,16</b>	<b>3660,1 7</b>	<b>0,06</b>	<b>157,76</b>	<b>450,68</b>	<b>102,50</b>	<b>11,05</b>	<b>1029,0 0</b>	<b>224,36</b>	<b>31,41</b>	<b>193,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>19,987</b>	<b>16,443</b>	<b>85,701</b>	<b>571</b>	<b>0,48</b>	<b>1,46</b>	<b>46,16</b>	<b>3660,1 7</b>	<b>0,06</b>	<b>157,76</b>	<b>450,68</b>	<b>102,50</b>	<b>11,05</b>	<b>1029,0 0</b>	<b>224,36</b>	<b>31,41</b>	<b>193,6</b>
<b>2 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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



	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>17,565</b>	<b>19,389</b>	<b>82,801</b>	<b>576</b>	<b>0,48</b>	<b>0,14</b>	<b>19,01</b>	<b>19,29</b>	<b>0,16</b>	<b>113,32</b>	<b>285,92</b>	<b>82,90</b>	<b>6,39</b>	<b>782,89</b>	<b>150,32</b>	<b>17,31</b>	<b>98,1</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,565</b>	<b>19,389</b>	<b>82,801</b>	<b>576</b>	<b>0,48</b>	<b>0,14</b>	<b>19,01</b>	<b>19,29</b>	<b>0,16</b>	<b>113,32</b>	<b>285,92</b>	<b>82,90</b>	<b>6,39</b>	<b>782,89</b>	<b>150,32</b>	<b>17,31</b>	<b>98,1</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	53,6
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	8,8
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	31,3
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	0,0
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	132,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,005</b>	<b>24,589</b>	<b>68,909</b>	<b>565</b>	<b>0,28</b>	<b>0,55</b>	<b>39,70</b>	<b>119,92</b>	<b>2,28</b>	<b>247,75</b>	<b>366,78</b>	<b>60,75</b>	<b>3,95</b>	<b>598,13</b>	<b>27,75</b>	<b>29,17</b>	<b>226,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,005</b>	<b>24,589</b>	<b>68,909</b>	<b>565</b>	<b>0,28</b>	<b>0,55</b>	<b>39,70</b>	<b>119,92</b>	<b>2,28</b>	<b>247,75</b>	<b>366,78</b>	<b>60,75</b>	<b>3,95</b>	<b>598,13</b>	<b>27,75</b>	<b>29,17</b>	<b>226,0</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	0,0
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	9,0
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	0,3
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	0,0
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	0,0
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	10,1
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	10,5
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>17,978</b>	<b>18,386</b>	<b>81,846</b>	<b>565</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>7,14</b>	<b>11,03</b>	<b>1,20</b>	<b>257,83</b>	<b>276,95</b>	<b>65,37</b>	<b>5,28</b>	<b>415,93</b>	<b>137,21</b>	<b>7,39</b>	<b>30,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,978</b>	<b>18,386</b>	<b>81,846</b>	<b>565</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>7,14</b>	<b>11,03</b>	<b>1,20</b>	<b>257,83</b>	<b>276,95</b>	<b>65,37</b>	<b>5,28</b>	<b>415,93</b>	<b>137,21</b>	<b>7,39</b>	<b>30,0</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	37,4
2	Молоко сгущеное 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	8,6
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	0,0
4	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	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	8,4
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	9,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22,360</b>	<b>18,650</b>	<b>88,984</b>	<b>613</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>15,10</b>	<b>63,83</b>	<b>0,50</b>	<b>282,71</b>	<b>347,83</b>	<b>58,37</b>	<b>5,08</b>	<b>659,83</b>	<b>89,12</b>	<b>33,80</b>	<b>64,0</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,360</b>	<b>18,650</b>	<b>88,984</b>	<b>613</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>15,10</b>	<b>63,83</b>	<b>0,50</b>	<b>282,71</b>	<b>347,83</b>	<b>58,37</b>	<b>5,08</b>	<b>659,83</b>	<b>89,12</b>	<b>33,80</b>	<b>64,0</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>94,894</b>	<b>97,457</b>	<b>408,241</b>	<b>2890</b>	<b>1,55</b>	<b>2,75</b>	<b>127,11</b>	<b>3874,23</b>	<b>4,19</b>	<b>1059,37</b>	<b>1728,16</b>	<b>369,89</b>	<b>31,75</b>	<b>3485,78</b>	<b>628,76</b>	<b>119,08</b>	<b>611,80</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			



1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,0
2	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	150	12,123	11,477	21,727	239	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,0
3	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,4
4	Напиток "Садовая ягода" .	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,0
6	Сдоба майская	(25)	40	2,273	5,042	22,965	146	0,02	0,02	0,05	2,27	0,06	14,38	26,88	4,79	0,38	35,42	16,03	2,87	7,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		500	16,497	22,340	74,672	566	0,12	0,07	8,09	2,28	0,06	66,26	102,19	41,82	1,97	322,35	146,95	4,86	32,3
	<b>Итого за день:</b>			16,497	22,340	74,672	566	0,12	0,07	8,09	2,28	0,06	66,26	102,19	41,82	1,97	322,35	146,95	4,86	32,3
	<b>2 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	228,3
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	37,9
3	Огурцы соленые порциями	T/24 (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	0,0
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	0,0
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	0,0
6	Булочка 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	12,6
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	132,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		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	411,3
	<b>Итого за день:</b>			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	411,3
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	38,6
2	Молоко сгущеное 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	6,9
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	8,8
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	8,4
5	Бантики с курагой	(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	7,7
	<b>Итого за завтрак:</b>		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	70,5
	<b>Итого за день:</b>			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	70,5
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Фрикадельки " Нежные"	(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	40,6
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	19,1
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	0,0
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	0,0

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	7,3
6	фрукты свежие (мандарин)	(0)	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	132,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>18,125</b>	<b>20,152</b>	<b>86,888</b>	<b>601</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>39,38</b>	<b>21,89</b>	<b>0,24</b>	<b>120,04</b>	<b>292,42</b>	<b>73,50</b>	<b>4,23</b>	<b>556,57</b>	<b>113,40</b>	<b>5,64</b>	<b>199,3</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,125</b>	<b>20,152</b>	<b>86,888</b>	<b>601</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>39,38</b>	<b>21,89</b>	<b>0,24</b>	<b>120,04</b>	<b>292,42</b>	<b>73,50</b>	<b>4,23</b>	<b>556,57</b>	<b>113,40</b>	<b>5,64</b>	<b>199,3</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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	67,7
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	18,3
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	6,4
4	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	8,8
5	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	0,0
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	7,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>18,978</b>	<b>19,771</b>	<b>83,437</b>	<b>588</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>8,96</b>	<b>63,50</b>	<b>0,25</b>	<b>153,78</b>	<b>329,82</b>	<b>76,85</b>	<b>3,31</b>	<b>445,98</b>	<b>98,23</b>	<b>22,18</b>	<b>108,8</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,978</b>	<b>19,771</b>	<b>83,437</b>	<b>588</b>	<b>0,32</b>	<b>0,19</b>	<b>8,96</b>	<b>63,50</b>	<b>0,25</b>	<b>153,78</b>	<b>329,82</b>	<b>76,85</b>	<b>3,31</b>	<b>445,98</b>	<b>98,23</b>	<b>22,18</b>	<b>108,8</b>

Всего: 5853 : 10 = 585 ккал

Всего: 192,694 : 10 = 19,269 грамм белка

Всего: 201,320 : 10 = 20,132 грамм жира

Всего: 817,557 : 10 = 81,756 грамм углеводов



Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 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 - Техничко-технологическая карта №