

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 12

Писенкова С.В.
« » 2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на весенний период 2024 г
стоимостью 50-21 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	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/10	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70	
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	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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:				8,216	10,016	56,182	348	0,11	0,18	0,78	97,80	0,11	171,74	181,40	36,78	1,25	211,54	40,42	6,16	31,50	
2 день																					
1	Йогурт питьевой	(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)	37,5	1,838	8,848	22,836	178	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:				10,288	14,864	29,528	293	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	
3 день																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 28/30	3 (21)	58	7,774	7,173	13,726	151	0,01	0,11	0,20	0,06	0,31	280,00	168,00	15,40	0,20	28,00	0,00	4,00	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:				7,933	7,173	22,468	186	0,01	0,11	0,24	0,06	0,31	284,62	175,18	19,23	0,94	28,00	0,00	4,00	0,00	
4 день																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	25,680	170	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	22,13	53,70	15,09	0,35	42,54	47,52	4,34	15,84	
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	
3	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	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:				3,831	6,693	48,349	269	0,10	0,03	2,91	30,23	0,11	29,55	62,42	19,75	1,14	53,95	47,53	4,37	16,45	
5 день																					
1	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	

2	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
	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	Какао-напиток "Витошка", 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
2	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,04	0,08	0,07	0,04	0,13	50,57	91,19	11,74	0,65	72,68	24,02	10,91	18,32
	Итого за день:			10,542	6,655	41,530	268	0,23	0,42	7,07	107,97	1,48	156,43	170,36	23,05	0,83	188,88	31,94	12,67	35,92

	2 неделя																			
	1 день																			
1	Бутерброд с сыром на батоне 28/30	3 (21)	58	7,774	7,173	13,726	151	0,01	0,11	0,20	0,06	0,31	280,00	168,00	15,40	0,20	28,00	0,00	4,00	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:			7,933	7,173	22,468	186	0,01	0,11	0,24	0,06	0,31	284,62	175,18	19,23	0,94	28,00	0,00	4,00	0,00
	2 день																			
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом .250/10	(25)	260	7,265	9,595	47,640	306	0,20	0,16	0,63	83,78	0,11	144,06	199,28	48,66	1,24	221,32	54,56	6,59	41,24
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)	20	1,034	0,115	9,151	42	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:			8,458	9,710	65,533	383	0,20	0,16	0,67	83,78	0,11	148,68	206,46	52,49	1,98	221,32	54,56	6,59	41,24
	3 день																			
1	Мучные- кондитерские изделия собственного произ-ва	(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 из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
	Итого за день:			3,387	3,158	35,997	186	0,06	0,01	1,50	60,00	0,00	8,96	6,83	10,66	0,74	53,12	0,44	0,00	0,66
	4 день																			
1	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
2	Печенье	(12)	50	2,450	11,797	30,449	238	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:			10,478	17,512	36,806	347	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00
	5 день																			
1	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
2	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,852	4,407	27,547	165	0,03	0,04	0,02	6,33	0,18	75,65	74,46	22,70	0,92	45,16	1,65	3,41	8,97
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1 шт	0,382	0,042	10,587	44	0,03	0,02	11,30	0,00	0,00	18,08	12,43	10,17	2,49	314,14	1,99	0,29	7,96
	Итого за день:			4,393	4,449	46,876	245	0,07	0,06	11,36	6,33	0,18	98,35	94,07	36,70	4,14	359,30	3,63	3,70	16,92
	6 день																			
1	Какао-напиток "Витошка", 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
2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	80	7,087	4,453	30,687	191	0,04	0,08	0,06	1,69	0,14	45,24	84,30	11,05	0,66	72,03	18,77	9,84	17,80
	Итого за день:			9,962	6,893	43,806	277	0,23	0,41	7,06	109,61	1,49	151,10	163,47	22,36	0,84	188,23	26,69	11,60	35,40

Всего: 3205 : 12 = 267 ккал
Всего: 90,039 : 12 = 7,503 грамм белка
Всего: 101,545 : 12 = 8,462 грамм жира
Всего: 482,816 : 12 = 40,235 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 №