

СОГЛАСОВАНО
 Директор ДБООУ СП № 10111111111111111111
 2024 г.

**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
 для обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
 на весенний период 2024г.
 стоимостью 166-00 руб.**

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ДБООУ «АБВГД»
 2024 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	Ф, мкг	
1 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	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	0,00	8,99	1,81	0,53	0,07	0,21	96,27	0,00	0,00
2	Соус томатный "Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	2,06	3,68	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
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	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	40	2,456	2,410	21,083	116	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,70	24,57	4,30	0,35	32,55	10,72	2,45	7,42	
5	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	1шт.	0,379	0,042	10,493	44	0,03	0,02	11,20	0,00	0,00	0,00	17,92	12,32	10,08	2,46	311,36	1,97	0,29	7,88
6	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	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			552	16,013	14,479	72,154	483	0,12	0,04	12,23	0,02	0,02	0,02	56,29	81,55	30,81	4,24	422,61	115,99	2,91	15,57
2 день																					
Завтрак																					
1	Колбаски "Витаминные" тушеные в соусе 90/50	(25)	140	11,020	10,252	7,230	165	0,18	0,05	5,97	0,06	0,00	0,00	27,30	121,50	22,26	1,28	296,43	55,84	8,88	58,56
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)	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	
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 (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	132,30	
6	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	
Итого за завтрак:			645	17,462	17,293	86,776	573	0,44	0,13	44,45	9,44	0,12	103,90	263,95	71,94	3,62	565,92	158,81	18,27	222,88	
Итого за день:				17,462	17,293	86,776	573	0,44	0,13	44,45	9,44	0,12	103,90	263,95	71,94	3,62	565,92	158,81	18,27	222,88	

2	Какао-напиток "Витлошка", 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
3	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	115	0,369	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
4	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	100	8,242	9,259	26,043	220	0,10	0,02	0,01	0,03	0,07	32,08	105,64	14,98	1,33	43,98	90,71	3,08	9,31
	Итого за завтрак :		620	19,062	18,927	84,658	585	0,44	0,59	13,63	202,61	1,47	355,68	429,00	80,17	6,00	604,86	147,64	32,58	66,72
	Итого за день:			19,062	18,927	84,658	585	0,44	0,59	13,63	202,61	1,47	355,68	429,00	80,17	6,00	604,86	147,64	32,58	66,72
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Тертые рыбные в соусе 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,06	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 свежие порциями	(12)	25	0,148	0,023	0,454	3	0,01	0,01	1,75	0,00	0,00	4,25	7,50	3,50	0,13	49,00	0,50	0,00	1,75
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	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,302	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	36,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,30
	Итого за завтрак:		700	17,818	21,275	81,662	589	0,37	0,25	52,13	39,05	6,59	140,30	302,14	84,49	3,64	1153,0	185,46	30,19	409,74
	Итого за день:			17,818	21,275	81,662	589	0,37	0,25	52,13	39,05	6,59	140,30	302,14	84,49	3,64	1153,0	185,46	30,19	409,74
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Творог из творога (запеченный) без изюма	(25)	140	17,413	11,721	23,670	270	0,06	0,26	0,23	12,65	0,32	168,19	240,45	28,31	1,01	126,24	58,34	29,64	36,11
2	Молоко сухое 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	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 (груша)	(12)	шт.	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
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
	Итого за завтрак:		535	22,425	19,624	82,421	596	0,13	0,40	6,83	48,67	0,34	260,57	343,38	56,96	4,87	414,91	73,29	34,09	63,14
	Итого за день:			22,425	19,624	82,421	596	0,13	0,40	6,83	48,67	0,34	260,57	343,38	56,96	4,87	414,91	73,29	34,09	63,14
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	20	0,118	0,019	0,363	2	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	3,40	6,00	2,80	0,10	39,20	0,40	0,00	1,40
2	Фрикадельки "Нежные" отварные	(25)	70	7,978	10,790	7,055	157	0,09	0,09	0,68	7,40	0,09	27,63	105,62	14,44	1,26	173,51	14,68	2,13	31,60
3	Соус томатный "Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54
4	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
5	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
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,668	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	0,00
7	Сырная палочка *	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55

8	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	шт.	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:		630	17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,44
	Итого за день:			17,924	20,025	80,486	574	0,31	0,20	42,14	20,52	0,29	176,89	311,89	75,35	4,03	617,82	115,25	6,47	183,44
	5 День																			
	Завтрак																			
1	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
2	Каша гречневая рассыпчатая *	508 (21)	130	6,036	4,367	29,869	183	0,19	0,10	0,00	10,92	0,05	17,84	158,08	104,82	3,56	190,45	69,34	3,00	12,26
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	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	30	1,700	3,006	20,548	116	0,02	0,02	0,05	15,42	0,09	9,83	21,49	3,32	0,27	29,04	1,03	1,46	4,48
6	Фрукты свежие (яблоко)	(12)	113	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 завтрак:		638	22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,24
	Итого за день:			22,519	13,239	93,576	584	0,40	0,17	14,25	38,37	0,19	93,43	364,41	155,19	9,41	927,47	77,01	19,60	109,24

Всего: 5771 : 10 = 577 ккал

Всего: 194,376 : 10 = 19,438 грамм белка

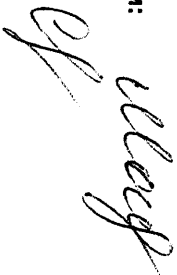
Всего: 189,705 : 10 = 18,970 грамм жира

Всего: 821,521 : 10 = 82,152 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

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №