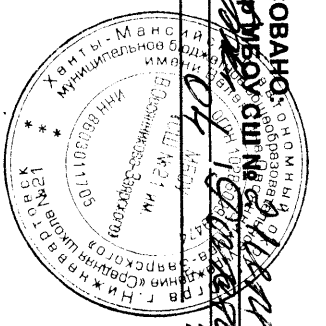


СОГЛАСОВАНО: О.А.ОМ.Н.Н.Д.С. (Организационно-методический отдел образования и воспитания) МКУ «Центральный районный центр образования и воспитания»
 Директор МБОУ СОШ № 21 *Ирина Владимировна Воробьева* - *Воробьева*
 2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания
 для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
 на весенний период 2024 г
 стоимостью 50-21 руб**

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «ДВБГД»
 Н.А.Вотгинова
 2024 г.



№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, 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	J, мкг	Se, мкг	F, мкг				
1 неделя																								
1 день																								
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная)	(25)	210	5,512	8,810	31,886	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	Молочная жидкая с маслом 200/10	(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 "Витолка", 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 (яблока)	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 "Витолка", 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 №

1	Морковная запеканка с творогом	244 (12)	100	7,524	7,135	16,623	161	0,06	0,14	1,34	1,52	0,13	76,04	124,93	32,58	0,88	156,46	10,01	12,15	46,38
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)	15	0,776	0,086	6,863	31	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 1 вариант:		325	8,459	7,221	32,229	228	0,06	0,14	1,38	1,52	0,13	80,66	132,11	36,41	1,62	156,46	10,01	12,15	46,38
	Итого за День:			8,459	7,221	32,229	228	0,06	0,14	1,38	1,52	0,13	80,66	132,11	36,41	1,62	156,46	10,01	12,15	46,38
	5 День																			
	1 вариант																			
	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
2	Бисквит "Детский"	(0)	50	4,071	2,897	28,571	157	0,02	0,11	0,07	0,07	0,64	17,52	59,44	4,98	0,83	53,32	5,20	8,45	16,52
	Итого за 1 вариант:		250	6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за День:			6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за неделю:			39,687	38,439	212,175	1353	0,59	1,16	26,29	223,89	2,84	591,42	736,83	149,17	7,54	1530,15	56,58	35,22	163,20
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 вариант																			
1	Картофельные лепешки	229 (21)	150	5,954	4,089	41,967	228	0,14	0,11	10,02	11,74	0,17	27,20	106,98	31,63	1,53	643,04	7,64	4,01	44,56
2	Масло сливочное		3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
3	Чай с могоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
	Итого за 1 вариант:		363	7,285	7,147	52,834	305	0,15	0,17	10,32	48,34	0,20	85,34	154,64	41,11	2,36	701,92	11,60	4,92	53,45
	Итого за День:			7,285	7,147	52,834	305	0,15	0,17	10,32	48,34	0,20	85,34	154,64	41,11	2,36	701,92	11,60	4,92	53,45
	2 День																			
	1 вариант																			
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	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 1 вариант:		250	7,760	13,200	36,104	294	0,07	0,01	0,60	60,02	0,02	255,92	29,35	33,22	184,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	Итого за День:			7,760	13,200	36,104	294	0,07	0,01	0,60	60,02	0,02	255,92	29,35	33,22	184,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	3 День																			
	1 вариант																			
1	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	80	6,594	7,407	20,695	176	0,08	0,02	0,01	0,02	0,05	13,34	84,51	11,99	1,06	35,19	72,56	2,78	7,45
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 1 вариант:		290	6,753	7,407	29,437	211	0,08	0,02	0,05	0,02	0,05	17,96	91,69	15,81	1,80	35,19	72,56	2,78	7,45
	Итого за День:			6,753	7,407	29,437	211	0,08	0,02	0,05	0,02	0,05	17,96	91,69	15,81	1,80	35,19	72,56	2,78	7,45
	4 День																			
	1 вариант																			
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	125	3,259	5,405	19,162	138	0,12	0,10	13,52	17,26	0,21	29,29	89,15	30,27	1,43	604,84	6,99	2,06	35,59

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 1 вариант:		325	4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
	Итого за День:			4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
	5 День																			
	1 вариант																			
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	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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 1 вариант:		250	11,036	6,303	29,569	219	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:			11,036	6,303	29,569	219	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

Всего: 2578 : 10 = 258 ккал

Всего: 76,930 : 10 = 7,693 грамм Белка

Всего: 78,935 : 10 = 7,894 грамм жира

Всего: 390,051 : 10 = 39,005 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 - Технико-технологическая карта №