

СОГЛАСОВАНО:

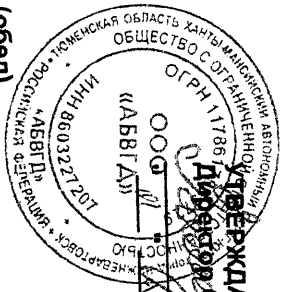
Директор МБОУ СОШ № 1

*Ирина В. Савельева*

2024 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2024 г  
стоимостью 163,00 руб.



Утверждаю:  
Директор ООО "АВВГД"  
Н.А. Вотникова  
2024 г.

№	Наименование блюда	СРБ 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	У, мкг	Se, мкг	F, мкг							
<b>1 неделя</b>																											
<b>1 день</b>																											
<b>Обед</b>																											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	25,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93							
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74							
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35							
4	Оладьи из печени, мясом с луком, морковью	468 (2+1)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05							
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24							
6	Огурцы свежие порциями	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05							
7	Напиток "Рисовый букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85							
8	Хлеб "Полетный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00							
9	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 обед:			757	18,143	27,384	80,290	640	0,50	1,26	39,36	3063,0	0,04	149,19	415,47	101,90	7,66	1077,8	149,15	26,06	200,21							
Итого за день:				18,143	27,384	80,290	640	0,50	1,26	39,36	3063,0	0,04	149,19	415,47	101,90	7,66	1077,8	149,15	26,06	200,21							
<b>2 день</b>																											
<b>Обед</b>																											
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10							
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,78							
3	Гуляш из куринной 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							

4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витощка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
6	Хлебшек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>765</b>	<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,876</b>	<b>14,923</b>	<b>107,234</b>	<b>655</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>13,39</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>198,09</b>	<b>449,12</b>	<b>94,70</b>	<b>5,16</b>	<b>884,31</b>	<b>141,33</b>	<b>41,25</b>	<b>111,96</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,177	0,028	0,545	3	0,01	0,01	2,10	0,00	0,00	5,10	9,00	4,20	0,15	58,80	0,60	0,00	2,10
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Плов 50/150	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	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
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	50	2,438	1,375	28,410	136	0,02	0,01	0,05	0,02	0,05	9,46	25,76	5,23	0,57	29,90	14,36	2,28	6,65
	<b>Итого за обед:</b>		<b>717</b>	<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>16,813</b>	<b>29,379</b>	<b>95,731</b>	<b>715</b>	<b>0,60</b>	<b>0,19</b>	<b>22,14</b>	<b>12,66</b>	<b>0,10</b>	<b>99,90</b>	<b>316,89</b>	<b>92,41</b>	<b>4,36</b>	<b>736,13</b>	<b>108,01</b>	<b>12,89</b>	<b>84,75</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	1,111	5,837	7,219	86	0,04	0,04	3,91	0,01	0,00	17,79	34,68	21,70	0,65	191,81	27,81	1,98	26,85
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92
3	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,89
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
6	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
7	Крендель " Школьный"	(25)	60	3,925	6,854	33,543	212	0,03	0,03	0,01	0,04	0,11	10,66	41,61	6,54	0,59	50,51	8,92	5,42	13,76
	<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,365</b>	<b>25,383</b>	<b>109,870</b>	<b>757</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>104,83</b>	<b>41,07</b>	<b>7,07</b>	<b>148,61</b>	<b>404,40</b>	<b>123,08</b>	<b>5,64</b>	<b>1660,74</b>	<b>232,46</b>	<b>35,24</b>	<b>332,32</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Обед</b>																			
1	Салат из свежлы с маслом растительным	(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72
2	Суп картофельный с вермишелью, перцем свежим, томатами,	140 (21)	200	1,870	1,743	14,276	80	0,07	0,05	8,95	5,77	0,03	17,63	53,26	20,81	0,77	329,07	44,94	0,22	23,54

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17
4	Гуляш из куриной грудки с черносливком	(25)	100	12,178	6,898	10,512	153	0,05	0,01	1,46	0,02	0,00	25,93	113,56	25,51	1,29	334,78	57,13	15,49	83,82	
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,16	
6	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,18	
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		781	24,073	20,799	98,585	678	0,53	0,23	21,14	18,39	0,09	153,50	477,54	214,06	8,85	1176,4	270,39	21,80	140,59	
	<b>Итого за день:</b>			24,073	20,799	98,585	678	0,53	0,23	21,14	18,39	0,09	153,50	477,54	214,06	8,85	1176,4	270,39	21,80	140,59	

	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,92	
2	Котлеты домашние	476 (13)	90	9,231	15,912	2,459	190	0,12	0,08	0,09	0,00	0,02	11,91	117,61	17,29	1,67	170,41	49,76	1,47	30,55	
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	10,44	
4	Орुцы свежие порционными	(12)	15	0,089	0,014	0,272	2	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	2,55	4,50	2,10	0,07	29,40	0,30	0,00	1,05	
5	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	1,40	
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	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00	
7	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,23	
	<b>Итого за обед:</b>		735	20,543	31,704	101,065	772	0,36	0,22	10,01	22,35	1,15	105,18	352,01	84,81	4,68	759,07	197,79	9,65	79,58	
	<b>Итого за день:</b>			20,543	31,704	101,065	772	0,36	0,22	10,01	22,35	1,15	105,18	352,01	84,81	4,68	759,07	197,79	9,65	79,58	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76	
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
3	Мясо гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,845	24,191	34,213	422	0,54	0,22	1,65	0,02	0,00	31,74	309,23	139,85	5,34	493,62	75,79	5,20	50,15	
4	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	
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
6	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	
	<b>Итого за обед:</b>		698	24,168	33,259	98,173	789	0,87	0,31	9,92	9,64	0,04	117,92	476,64	200,97	8,65	986,52	93,29	7,31	73,09	
	<b>Итого за день:</b>			24,168	33,259	98,173	789	0,87	0,31	9,92	9,64	0,04	117,92	476,64	200,97	8,65	986,52	93,29	7,31	73,09	
	<b>3 день</b>																				
	<b>Обед</b>																				

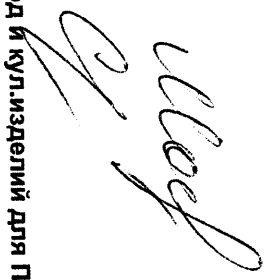
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	60	1,958	2,194	2,043	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	2,24	1,04	0,30	0,02	2,17	7,39	0,67	1,25
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,70	
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53	
4	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	67,78	
5	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24	
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58	
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
8	Булочка Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79	
	<b>Итого за обед:</b>		813	21,386	22,564	94,258	666	0,41	0,20	30,04	16,07	0,41	152,25	364,91	104,49	5,11	1109,35	107,67	20,95	138,86	
	<b>Итого за День:</b>			21,386	22,564	94,258	666	0,41	0,20	30,04	16,07	0,41	152,25	364,91	104,49	5,11	1109,35	107,67	20,95	138,86	
	<b>4 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	20	0,186	0,038	0,727	4	0,01	0,01	5,00	0,00	0,00	2,80	5,20	4,00	0,18	58,00	0,40	0,08	4,00	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26	
3	Плов 60/150	403 (12)	210	13,431	27,246	35,312	440	0,50	0,13	1,98	0,02	0,00	24,30	212,11	50,19	2,12	342,24	75,33	10,06	59,48	
4	Напиток апельсиновый*	646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90	
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		690	17,028	30,305	86,044	685	0,72	0,21	18,67	9,64	0,04	107,71	352,89	101,93	4,69	787,04	93,61	10,59	83,63	
	<b>Итого за День:</b>			17,028	30,305	86,044	685	0,72	0,21	18,67	9,64	0,04	107,71	352,89	101,93	4,69	787,04	93,61	10,59	83,63	
	<b>5 День</b>																				
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из свежкты с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61	
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	200	2,108	2,793	8,932	69	0,06	0,04	7,90	9,61	0,04	30,99	57,52	18,33	0,83	291,36	44,77	1,60	17,11	
3	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	19,263	13,072	266	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,55	
4	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	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		805	17,805	32,180	86,325	706	0,43	0,27	22,58	39,78	0,13	191,32	403,69	113,78	7,09	1413,76	306,09	9,28	118,21	
	<b>Итого за День:</b>			17,805	32,180	86,325	706	0,43	0,27	22,58	39,78	0,13	191,32	403,69	113,78	7,09	1413,76	306,09	9,28	118,21	

<b>Всего: 7062 : 10 = 706 ккал</b>
<b>Всего: 205,200 : 10 = 20,520 грамм белка</b>
<b>Всего: 267,880 : 10 = 26,788 грамм жира</b>
<b>Всего: 957,576 : 10 = 95,758 грамм углеводов</b>

**Экономист по ценам:**

**Технолог**

**Примечание:**



- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №