

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КП"  
М.М. Платонова  
2023 г.



**Двухнедельное меню организованного питания  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 года  
стоимостью 48-28 руб.**

| №                     | Наименование блюда                          | СРБ и КИ | Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |               |               | Энерг.<br>цен-сть,<br>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         | У, мкг       | Se, мкг      | F, мкг       |             |  |
| <b>1 неделя</b>       |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| <b>1 день</b>         |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| 1                     | Бутерброд с сыром на батоне 30/30           | (1)      | 60          | 8,218               | 7,673         | 13,726        | 157                        | 0,01        | 0,11        | 0,21         | 0,06         | 0,33        | 300,00        | 180,00        | 16,50                | 0,21        | 30,00         | 0,00         | 4,29         | 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         |             |  |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |             | <b>8,377</b>        | <b>7,673</b>  | <b>22,468</b> | <b>192</b>                 | <b>0,01</b> | <b>0,11</b> | <b>0,25</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0,33</b> | <b>304,62</b> | <b>187,18</b> | <b>20,33</b>         | <b>0,95</b> | <b>30,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>4,29</b>  | <b>0,00</b>  |             |  |
| <b>2 день</b>         |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| 1                     | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10 | (12)     | 260         | 7,533               | 9,141         | 38,383        | 266                        | 0,14        | 0,17        | 0,66         | 85,99        | 0,11        | 156,76        | 216,68        | 40,58                | 2,17        | 236,22        | 51,62        | 33,10        | 22,42        |             |  |
| 2                     | Батон " Вкусный" 1/30                       | (25)     | 40          | 2,069               | 0,229         | 18,302        | 84                         | 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         |             |  |
| 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         |             |  |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |             | <b>9,761</b>        | <b>9,370</b>  | <b>65,427</b> | <b>385</b>                 | <b>0,14</b> | <b>0,17</b> | <b>0,70</b>  | <b>85,99</b> | <b>0,11</b> | <b>161,38</b> | <b>223,86</b> | <b>44,41</b>         | <b>2,91</b> | <b>236,22</b> | <b>51,62</b> | <b>33,10</b> | <b>22,42</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>3 день</b>         |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| 1                     | Булочка домашняя                            | (21)     | 60          | 3,633               | 6,816         | 33,688        | 211                        | 0,03        | 0,01        | 0,00         | 0,03         | 0,03        | 9,50          | 35,22         | 6,27                 | 0,51        | 46,11         | 14,57        | 4,50         | 12,01        |             |  |
| 2                     | Йогурт питьевой клубничный                  | (0)      | 195         | 8,239               | 5,866         | 6,525         | 112                        | 0,08        | 0,29        | 1,17         | 39,00        | 0,00        | 237,90        | 187,20        | 29,25                | 0,20        | 273,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00         |             |  |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |             | <b>11,872</b>       | <b>12,681</b> | <b>40,213</b> | <b>322</b>                 | <b>0,11</b> | <b>0,31</b> | <b>1,17</b>  | <b>39,03</b> | <b>0,03</b> | <b>247,40</b> | <b>222,42</b> | <b>35,52</b>         | <b>0,71</b> | <b>319,11</b> | <b>14,57</b> | <b>4,50</b>  | <b>12,01</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>4 день</b>         |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| 1                     | Сдоба уренгойская                           | (25)     | 70          | 4,252               | 3,577         | 33,133        | 182                        | 0,04        | 0,03        | 0,06         | 0,11         | 0,09        | 24,19         | 49,03         | 8,22                 | 0,57        | 65,70         | 27,29        | 3,95         | 11,51        |             |  |
| 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                     | Фрукты свежие (яблоки)                      | (21)     | 1/140       | 0,473               | 0,053         | 13,116        | 55                         | 0,04        | 0,03        | 14,00        | 0,00         | 0,00        | 22,40         | 15,40         | 12,60                | 3,08        | 389,20        | 2,46         | 0,36         | 9,86         |             |  |
| <b>Итого за День:</b> |   |          |             | <b>4,884</b>        | <b>3,629</b>  | <b>54,992</b> | <b>272</b>                 | <b>0,08</b> | <b>0,06</b> | <b>14,10</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,09</b> | <b>51,21</b>  | <b>71,61</b>  | <b>24,65</b>         | <b>4,39</b> | <b>454,90</b> | <b>29,75</b> | <b>4,32</b>  | <b>21,36</b> | <b>0,00</b> |  |
| <b>5 день</b>         |   |          |             |                     |               |               |                            |             |             |              |              |             |               |               |                      |             |               |              |              |              |             |  |
| 1                     | 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         |             |  |
| 2                     | Кофейный напиток с молоком                  | (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         |             |  |

|                         |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
|-------------------------|---|----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|---------------------|--------|-------|-------|
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>6 День</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Плюшка новомосковская                   | 1 (25)   | 60  | 4,045  | 3,676  | 32,567  | 180  | 0,04 | 0,02 | 0,03  | 0,07   | 0,06 | 17,42  | 42,83  | 7,43   | 0,55 | 56,83               | 26,15  | 3,83  | 11,33 |
| 2                       | Йогурт питьевой клубничный              | (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  |
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>Итого за неделю:</b> |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>2 неделя</b>         |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>1 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Каша молочная рисовая жидкая м/н 200/10 | 257 (12) | 210 | 4,209  | 8,436  | 29,560  | 211  | 0,11 | 0,14 | 0,55  | 75,96  | 0,11 | 120,26 | 127,28 | 25,60  | 0,50 | 150,53              | 54,88  | 5,98  | 32,19 |
| 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)     | 40  | 2,069  | 0,229  | 18,302  | 84   | 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 День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>2 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Бутерброд с сыром на батоне 30/30       | (1)      | 60  | 8,218  | 7,673  | 13,726  | 157  | 0,01 | 0,11 | 0,21  | 0,06   | 0,33 | 300,00 | 180,00 | 16,50  | 0,21 | 30,00               | 0,00   | 4,29  | 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  |
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>3 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Мучное- кондитерское изделие без крема  | (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 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  |
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>4 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Йогурт питьевой клубничный              | (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)     | 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 День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>5 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Булочка с творожной начинкой            | АКТ (25) | 110 | 9,744  | 6,123  | 42,195  | 263  | 0,06 | 0,11 | 0,08  | 2,32   | 0,19 | 62,20  | 115,91 | 15,19  | 0,90 | 99,03               | 25,81  | 13,53 | 24,47 |
| 2                       | 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  |
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>6 день</b>           |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| 1                       | Булочка "Лакомка"                       | (25)     | 60  | 3,684  | 3,615  | 31,624  | 174  | 0,03 | 0,02 | 0,00  | 0,03   | 0,04 | 10,06  | 36,85  | 6,45   | 0,53 | 48,82               | 16,08  | 3,67  | 11,13 |
| 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                       | Фрукты свежие (яблоки)                  | 627 (21) | 140 | 0,473  | 0,053  | 13,116  | 55   | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00   | 0,00 | 22,40  | 15,40  | 12,60  | 3,08 | 389,20              | 2,46   | 0,36  | 9,86  |
| <b>Итого за День:</b>   |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
| <b>Итого за неделю:</b> |   |          |     |        |        |         |      |      |      |       |        |      |        |        |        |      |                     |        |       |       |
|                         |   |          |     | 45,224 | 44,015 | 241,855 | 1544 | 0,41 | 0,82 | 16,69 | 227,66 | 0,67 | 886,06 | 802,06 | 155,95 | 9,39 | 1186,7 <sup>6</sup> | 107,17 | 29,59 | 95,26 |

