

ОТГЛАСОВАНО:
Ирректор МБОУ "Школьное №1"
Козлова О.П. /

ДО» Окт. 2022 2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 г.
Стоимостью 190 руб (родительская плата)



2022 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	
1 неделя																					
1 день																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа		100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87	
2	Суп картофельный с горохом		250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20	
3	Котлеты, биточки, шинцели рубленые из говядины и свинины с луком		100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42	
4	Рагу из овощей		180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08	
5	Напиток из сухофруктов		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	
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	0,00	0,00	
8	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:				25,161	36,868	113,106	885	0,81	0,36	35,39	12,42	0,06	271,38	536,50	162,16	10,07	1458,57	147,34	13,03	111,57	
2 день																					
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)		100 (25)	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45	
2	Суп из овощей		250 (21)	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Оладьи из горбуши	(0)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	298,16	108,43	36,35	312,13	
	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витошка"	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	
	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	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	
	Хлебшек школьный (из 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	
	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	0,00	0,00	

3	Печень по-строгановски	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
5	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
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	Хлеббushек 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
Итого за день:				26,461	29,135	119,300	845	0,81	1,61	33,55	3674,7	0,13	267,22	700,42	251,12	13,62	1259,4	283,76	42,58	218,81
4 День																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	100	0,255	12,431	0,989	117	0,01	0,01	0,85	0,00	0,00	13,90	11,16	4,48	0,24	42,01	72,22	4,04	9,49
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Сердце тушенное в соусе	406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
5	Напиток из кураги с витаминной смесью "Виттошка"	(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6	Хлеббushек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
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	Печенье	(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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:				24,732	36,320	126,341	931	0,64	0,77	16,51	39,19	0,13	221,24	603,66	131,00	9,41	1053,7	293,31	48,07	82,84
5 День																				
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2	Суп картофельный с зеленым горошком	138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
3	Грудка куриная с рисом и овощами	100/150/30	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39
4	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
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	Хлеббushек 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
Итого за день:				33,351	25,143	120,375	841	0,75	0,26	128,26	14,45	0,07	288,78	578,30	160,72	7,45	1409,4	187,05	44,64	217,12
6 День																				
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	250	1,703	2,113	15,202	87	0,09	0,05	6,60	7,22	0,03	17,62	55,97	22,00	0,81	389,66	56,11	0,91	29,51
3	Свинина тушеная с капустой свежей 50/180	635 (11)	230	12,508	27,845	17,894	372	0,34	0,17	47,00	0,31	0,00	128,44	186,44	56,11	2,78	860,81	124,57	2,72	47,12
3	Напиток яблочный с витаминной смесью "Виттошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
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	Хлеб/бушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за день:		20,059	40,630	94,993	826	0,78	0,36	64,96	7,57	0,12	325,73	471,44	149,35	7,31	1747,85	277,99	15,14	102,78		
	Итого за неделю:		151,809	197,171	670,244	5063	4,05	3,55	294,45	3796,63	8,25	1532,29	3174,93	948,58	50,14	8234,57	1677,08	201,12	1026,32		
	среднее значение за период:		24,93	33,69	117,23	872	0,72	0,60	44,98	621,96	1,51	240,29	531,81	159,72	8,50	1343,99	262,89	32,27	190,12		

сего: 10462 : 12 = 872 ккал

сего: 299,185 : 12 = 24,932 грамм белка

сего: 404,233 : 12 = 33,686 грамм жира

сего: 1406,734 : 12 = 117,228 грамм углеводов

сего: 8,64 : 12 = 0,72 мг витамина В1

сего: 7,19 : 12 = 0,60 мг витамина В2

сего: 539,77 : 12 = 44,98 мг витамина С

сего: 7463,52 : 12 = 621,96 витамина А (рег.экв.)

сего: 18,15 : 12 = 1,51 мкг витамина D

сего: 2883,48 : 12 = 240,29 мг кальция

сего: 6381,71 : 12 = 531,81 мг фосфора

сего: 1916,65 : 12 = 159,72 мг магния

сего: 101,98 : 12 = 8,50 мг железа

сего: 15883,04 : 12 = 1323,59 мг калия

сего: 3154,66 : 12 = 262,89 мкг йода

сего: 387,21 : 12 = 32,27 мкг селена

сего: 2281,48 : 12 = 190,12 мкг фтора

ДНОМИСТ по ценам:

КНОЛОГ

Примечание:

- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- Технико-технологическая карта №