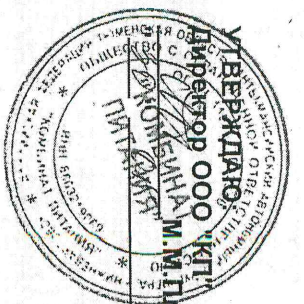


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 1
 «2022.09.16»

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «КПТ»
 М.М.Платонова
 2022 г.



Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ
 на осенний период 2022 г стоимостью 45 руб (за счет родительской платы)

№	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
				1 неделя																	
				1 день																	
				1 вариант																	
1	Шаньга сибирская	20 (25)	80	9,753	12,272	26,740	256	0,09	0,27	3,18	18,56	1,47	47,93	157,37	19,52	2,08	288,93	40,90	19,11	48,36	
2	Чай с молоком натуральным	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	8,8С	
				Итого за 1 вариант:																	
				Итого за день:																	
				2 день																	
				1 вариант																	
1	Булочка "Ромашка"	21 (25)	75	5,043	7,307	44,340	263	0,04	0,05	0,07	0,10	0,21	24,24	59,54	9,12	0,77	73,10	20,67	6,64	16,6С	
2	Раженка	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	0,0С	
				Итого за 1 вариант:																	
				Итого за день:																	
				3 день																	
				1 вариант																	
1	Крендель "Школьный"	(25)	75	4,907	8,568	41,928	264	0,04	0,04	0,02	0,04	0,14	13,33	52,01	8,18	0,73	63,14	11,16	6,78	17,2С	
2	Чай с лимонном	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	0,6С	
				Итого за 1 вариант:																	
				Итого за день:																	
				4 день																	
				1 вариант																	
1	Лепешка сметанная	(25)	80	5,065	7,869	40,754	254	0,05	0,04	0,02	6,52	0,04	21,34	57,52	9,64	0,72	78,09	22,07	5,30	16,3С	

2	Йогурт питьевой клубничный	(0)	180	7,605	5,414	6,023	103	0,07	0,27	1,08	36,00	0,00	219,60	172,80	27,00	0,18	252,00	0,00	0,00	0,01
Итого за 1 вариант:			260	12,670	13,284	46,777	357	0,12	0,31	1,10	42,52	0,04	240,94	230,32	36,64	0,90	330,09	22,07	5,30	16,31
Итого за День:				12,670	13,284	46,777	357	0,12	0,31	1,10	42,52	0,04	240,94	230,32	36,64	0,90	330,09	22,07	5,30	16,31
5 день																				
1 вариант																				
1	Конвертик с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,0
2	Чай с молоком натуральным	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	8,81
Итого за 1 вариант:			310	12,750	11,328	47,539	343	0,07	0,20	0,46	24,75	1,64	337,06	261,59	33,04	1,77	162,48	26,49	10,35	23,8
Итого за День:				12,750	11,328	47,539	343	0,07	0,20	0,46	24,75	1,64	337,06	261,59	33,04	1,77	162,48	26,49	10,35	23,8

2 неделя																				
1 день																				
1 вариант																				
1	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,542	8,520	42,111	263	0,04	0,02	0,00	0,03	0,03	11,88	44,03	7,83	0,64	57,63	18,21	5,63	15,0
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,01
Итого за 1 вариант:			255	8,953	13,934	48,994	357	0,10	0,32	1,26	0,21	1,83	227,88	215,03	33,03	0,82	320,43	18,21	5,63	15,0
Итого за День:				8,953	13,934	48,994	357	0,10	0,32	1,26	0,21	1,83	227,88	215,03	33,03	0,82	320,43	18,21	5,63	15,0
2 день																				
1 вариант																				
1	Пирог манный	8 (25)	100	5,706	8,232	48,038	289	0,05	0,09	0,07	27,65	0,42	34,41	72,70	9,90	0,88	87,08	4,79	5,56	19,11
2	Чай с лимоном	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	0,61
Итого за 1 вариант:			317	5,918	8,239	56,981	326	0,05	0,09	2,91	27,65	0,42	41,83	81,41	14,57	1,66	98,49	4,79	5,58	19,72
Итого за День:				5,918	8,239	56,981	326	0,05	0,09	2,91	27,65	0,42	41,83	81,41	14,57	1,66	98,49	4,79	5,58	19,72
3 день																				
1 вариант																				
1	Пицца с куриной грудкой, сыром и томатом	(25)	120	10,953	12,987	28,490	275	0,07	0,07	2,49	0,05	0,18	172,25	169,79	25,12	1,19	214,32	47,97	11,24	44,61
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	8,81
Итого за 1 вариант:			320	12,104	14,021	39,260	332	0,08	0,12	2,75	24,65	0,18	225,31	209,38	30,78	1,30	272,42	51,93	12,12	53,42
Итого за День:				12,104	14,021	39,260	332	0,08	0,12	2,75	24,65	0,18	225,31	209,38	30,78	1,30	272,42	51,93	12,12	53,42
4 день																				
1 вариант																				
1	Шангга сибирская	20 (25)	80	9,753	12,272	26,740	256	0,09	0,27	3,18	18,56	1,47	47,93	157,37	19,52	2,08	288,93	40,90	19,11	48,31
2	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/л	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за 1 вариант:			280	10,260	12,648	49,301	352	0,21	0,27	25,18	18,56	1,47	81,93	173,37	45,52	2,68	288,93	40,90	19,11	48,31
Итого за День:				10,260	12,648	49,301	352	0,21	0,27	25,18	18,56	1,47	81,93	173,37	45,52	2,68	288,93	40,90	19,11	48,31

5 День																				
1 вариант:																				
1	Слойка детская	(25)	70	4,261	4,075	33,819	189	0,04	0,04	0,06	12,10	0,18	24,22	51,13	8,01	0,59	66,23	17,90	3,46	10,4
2	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	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	8,8
Итого за 1 вариант:			270	6,557	5,853	45,116	259	0,05	0,11	0,32	36,79	0,18	83,95	124,33	35,49	1,85	197,31	21,86	4,34	19,2
Итого за день:				6,557	5,853	45,116	259	0,05	0,11	0,32	36,79	0,18	83,95	124,33	35,49	1,85	197,31	21,86	4,34	19,2

Среднее значение за период: 9,52 11,60 47,48 332 0,09 0,18 4,10 27,85 0,76 163,72 161,98 30,80 20,02 216,48 26,29 9,58 28,7

Всего: 3324 : 10 = 332 ккал																	
Всего: 95,169 : 10 = 9,517 грамм белка																	
Всего: 116,015 : 10 = 11,601 грамм жира																	
Всего: 474,780 : 10 = 47,478 грамм углеводов																	
Всего: 0,92 : 10 = 0,09 мг витамина В1																	
Всего: 1,83 : 10 = 0,18 мг витамина В2																	
Всего: 41,00 : 10 = 4,10 мг витамина С																	
Всего: 278,46 : 10 = 27,85 витамина А (рет.экв.)																	
Всего: 7,58 : 10 = 0,76 мкг витамина Д																	
Всего: 1637,25 : 10 = 163,72 мг кальция																	
Всего: 1619,83 : 10 = 161,98 мг фосфора																	
Всего: 308,03 : 10 = 30,80 мг магния																	
Всего: 200,17 : 10 = 20,02 мг железа																	
Всего: 2164,83 : 10 = 216,48 мг калия																	
Всего: 262,93 : 10 = 26,29 мкг йода																	
Всего: 95,84 : 10 = 9,58 мкг селена																	
Всего: 287,53 : 10 = 28,75 мкг фтора																	

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 №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.