

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ №1
 Кемлева О.Г.



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



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
 для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
 на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
 стоимостью 163,00 руб.

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г				Энерг. ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углев.	Цел-ств.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
1 неделя																						
1 день																						
Обед																						
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	75	1,180	6,254	7,735	92	0,04	0,04	4,19	0,01	0,00	19,07	37,15	23,25	0,69	205,51	29,80	2,12	28,76		
2	Сулп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03		
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48		
4	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		
5	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,57	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10		
6	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		
7	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	0,00		
8	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		
9	Тусочеч сдобный ягодный (с брусничкой 1/60)	(25)	50	1,986	3,301	21,173	122	0,02	0,02	0,68	11,80	0,08	9,29	21,77	4,20	0,38	32,97	7,43	1,48	4,81		
Итого за обед:			818	21,908	26,736	108,940	764	0,55	1,46	47,25	3686,15	0,18	167,60	469,77	125,45	8,52	887,00	260,92	31,56	220,14		
Итого за день:				21,908	26,736	108,940	764	0,55	1,46	47,25	3686,15	0,18	167,60	469,77	125,45	8,52	887,00	260,92	31,56	220,14		
2 день																						
Обед																						
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19		
2	Сулп 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		
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17		
4	Жаркое по-домашнему 50/150	436 (21)	200	10,593	24,938	18,582	341	0,39	0,15	10,74	0,02	0,00	26,32	176,89	42,99	2,25	784,56	77,67	1,70	55,17		

5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин)	480 (25)	200	0,100	0,017	19,748	80	0,00	0,00	2,72	0,00	0,00	5,19	2,73	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41
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	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	55	3,116	8,354	31,394	213	0,02	0,01	0,00	0,02	0,02	6,86	24,96	4,42	0,36	32,47	11,29	3,39	9,04
	Итого за обед:		746	20,565	38,463	96,218	813	0,65	0,24	18,24	9,66	0,06	88,30	315,78	88,63	4,93	1213,77	113,44	7,85	88,74
	Итого за День:			20,565	38,463	96,218	813	0,65	0,24	18,24	9,66	0,06	88,30	315,78	88,63	4,93	1213,77	113,44	7,85	88,74
	3 День																			
	Обед																			
1	Помидоры соленые порциями	T/24 (12)	50	0,465	0,047	1,673	9	0,01	0,01	7,50	0,00	0,00	5,00	17,50	7,50	0,40	126,00	0,00	0,30	0,00
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	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	Плов 50/150	443 (21)	200	11,905	18,061	36,069	354	0,45	0,12	2,70	0,02	0,00	21,70	190,15	48,13	1,96	336,49	73,52	8,00	49,95
5	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
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	Сдоба майская	(25)	50	2,842	6,392	28,706	183	0,03	0,02	0,06	2,83	0,07	17,97	33,60	5,99	0,47	44,28	20,03	3,59	9,37
	Итого за обед:		735	17,618	27,861	97,792	712	0,60	0,21	26,28	15,46	0,12	102,16	330,52	96,09	4,54	839,27	111,58	12,39	78,90
	Итого за День:			17,618	27,861	97,792	712	0,60	0,21	26,28	15,46	0,12	102,16	330,52	96,09	4,54	839,27	111,58	12,39	78,90
	4 День																			
	Обед																			
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	50	0,675	2,395	3,939	40	0,01	0,01	12,65	0,00	0,00	21,06	15,50	7,18	0,29	130,25	1,45	0,78	5,72
2	Рассолынк 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	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 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	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	60	3,424	4,939	28,863	174	0,03	0,05	0,04	16,59	0,25	20,65	43,62	5,94	0,53	52,25	2,87	3,33	11,46
	Итого за обед:		835	21,600	20,420	99,765	669	0,45	0,40	111,98	68,68	7,20	187,76	394,89	106,39	5,12	1524,62	244,24	32,30	307,12
	Итого за День:			21,600	20,420	99,765	669	0,45	0,40	111,98	68,68	7,20	187,76	394,89	106,39	5,12	1524,62	244,24	32,30	307,12
	5 День																			
	Обед																			
1	Салат из свеклы 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	Супл картофеляый с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	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 черносливом 50/50	(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	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
6	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	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:		766	24,072	25,550	101,767	733	0,43	0,21	11,19	18,39	0,09	116,95	421,61	193,72	7,74	1080,0 ⁸	257,58	21,34	134,72
	Итого за день:			24,072	25,550	101,767	733	0,43	0,21	11,19	18,39	0,09	116,95	421,61	193,72	7,74	1080,0 ⁸	257,58	21,34	134,72
	Итого за неделю:			105,764	139,030	504,482	3692	2,69	2,51	214,94	3798,3 ⁴	7,65	662,76	1932,57	610,28	30,85	5544,7 ³	987,76	105,44	829,62
	2 неделя																			
	1 день																			
	Обед																			
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,952	5,003	6,188	74	0,03	0,03	3,35	0,01	0,00	15,25	29,72	18,60	0,56	164,41	23,84	1,69	23,01
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	Котлеты, биточки, шинцели рубленые с луком	416 (25)	90	11,396	15,787	11,845	235	0,12	0,09	0,36	0,00	0,00	43,82	153,62	25,76	2,42	207,63	83,49	2,39	37,35
4	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
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	Хлебужек 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
	Итого за обед:		760	21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	Итого за день:			21,220	27,720	99,916	734	0,48	0,29	89,29	22,22	0,10	195,83	435,45	123,74	6,66	944,42	247,62	9,28	91,89
	2 день																			
	Обед																			
1	Салат картофельный с огурцами м/р	59 (13)	50	0,520	6,290	3,832	74	0,02	0,02	2,24	0,00	0,00	10,02	18,78	8,18	0,32	130,29	37,27	2,07	12,78
2	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
3	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель,морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	14,024	7,419	12,914	175	0,14	0,08	18,31	0,05	0,00	45,94	168,79	44,33	2,12	591,08	38,34	15,84	118,27
4	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
5	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
6	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 обед:		730	21,919	28,506	83,026	676	0,40	0,17	33,92	9,66	0,04	107,12	301,12	94,71	4,78	1128,9 ⁵	92,69	20,03	154,39
	Итого за день:			21,919	28,506	83,026	676	0,40	0,17	33,92	9,66	0,04	107,12	301,12	94,71	4,78	1128,9 ⁵	92,69	20,03	154,39
	3 день																			

Обед																					
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	80	0,797	7,630	5,112	92	0,03	0,02	4,38	0,00	0,00	19,47	30,27	13,52	0,59	176,08	35,31	2,60	18,34	
2	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	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48	
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,17	
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 50/150	(25)	200	15,255	21,608	34,213	392	0,49	0,20	1,65	0,02	0,00	30,88	289,25	136,93	5,13	460,50	75,46	5,20	46,92	
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	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	50	2,666	0,442	22,323	104	0,17	0,06	0,00	0,00	0,00	106,00	109,50	32,00	1,45	134,50	11,00	6,00	0,00	
8	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	
Итого за обед:				771	21,332	33,923	91,650	757	0,82	0,34	20,04	15,64	0,04	224,43	522,27	217,48	8,80	1110,67	139,40	14,14	84,24
Итого за День:				21,332	33,923	91,650	757	0,82	0,34	20,04	15,64	0,04	224,43	522,27	217,48	8,80	1110,67	139,40	14,14	84,24	
4 день																					
Обед																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32	
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 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	
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	
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	
Итого за обед:				745	17,196	36,017	102,842	804	0,68	0,21	23,44	9,64	0,04	117,69	348,70	103,15	4,82	790,68	94,15	11,46	81,54
Итого за День:				17,196	36,017	102,842	804	0,68	0,21	23,44	9,64	0,04	117,69	348,70	103,15	4,82	790,68	94,15	11,46	81,54	
5 день																					
Обед																					
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	70	0,945	3,353	5,514	56	0,01	0,01	17,71	0,00	0,00	29,49	21,71	10,05	0,41	182,35	2,03	1,10	8,01	
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,50	
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	Сердце тушеное в соусе 55/55	406 (12)	110	12,017	8,133	4,989	141	0,25	0,55	2,12	10,97	0,00	15,48	176,40	22,58	4,00	231,73	76,04	19,21	47,33	
5	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	
6	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	
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	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43	
Итого за обед:				822	22,919	24,107	104,467	727	0,56	0,75	37,68	40,44	0,15	276,60	490,97	137,23	9,22	1471,49	222,99	24,77	126,56

Итого за день:				22,919	24,107	104,467	727	0,56	0,75	37,68	40,44	0,15	276,60	490,97	137,23	9,22	1471,49	222,99	24,77	126,56
Всего: 7470 : 10 = 747 ккал																				
Всего: 230,349 : 10 = 23,035 грамм белка																				
Всего: 289,303 : 10 = 28,930 грамм жира																				
Всего: 986,382 : 10 = 98,638 грамм углеводов																				

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