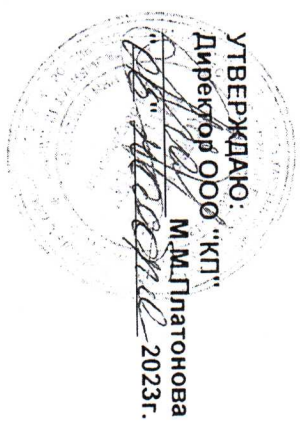




2023 г.

**Двухнедельное меню организованного питания
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
стоимостью 48-28 руб.**



№	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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1	Рулет с маком	(25)	75	5,111	8,272	37,733	246	0,03	0,02	0,01	0,03	0,08	155,30	115,04	44,13	1,41	46,65	18,07	4,31	11,7							
2	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,19	0,33	7,00	107,92	1,35	105,86	79,17	11,31	0,18	116,20	7,92	1,76	17,6							
	Итого за День:			7,987	10,712	50,852	332	0,23	0,36	7,01	107,96	1,43	261,17	194,21	55,44	1,60	162,85	25,99	6,07	29,3							
2 день																											
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	0,0							
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	0,0							
	Итого за День:			7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,0							
3 день																											
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) Молочная жидкая с маслом 250/5	(25)	255	6,843	6,514	39,522	244	0,13	0,15	0,65	73,50	0,06	147,58	175,47	38,95	1,42	190,20	54,24	6,53	28,2							
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	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	8,8							
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	0,0							
	Итого за День:			10,222	7,778	68,654	386	0,14	0,21	0,95	98,10	0,06	205,00	222,23	48,44	2,24	248,30	58,20	7,41	37,0							
4 день																											
1	Мучные кондитерские изделия без крема	(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	5,8							
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	8,8							
	Итого за День:			4,619	7,249	33,271	217	0,03	0,09	0,27	43,50	0,18	67,20	96,64	30,63	1,59	156,59	4,93	3,05	14,6							
5 день																											
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0							

2	Чай с лимоном 200/10/7	686(21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/135	0,456	0,051	12,648	53	0,04	0,03	13,50	0,00	0,00	0,00	21,60	14,85	12,15	2,97	375,30	2,38	0,35	9,50
	Итого за День:			2,629	9,495	45,950	280	0,04	0,03	16,34	0,00	0,00	0,00	29,02	23,57	16,82	3,75	386,71	2,38	0,38	10,12
	6 День																				
1	Булочка "Веснушка"	773 (21)	75	4,727	4,179	39,844	216	0,05	0,02	0,00	0,04	0,04	0,04	14,27	48,52	9,06	0,72	77,92	20,51	4,43	18,05
2	Йогурт питьевой	(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	0,00
	Итого за День:			13,177	10,195	46,536	331	0,13	0,32	1,20	40,04	0,04	258,27	240,52	39,06	0,92	357,92	20,51	4,43	18,05	

	2 неделя																				
	1 День																				
1	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10	262 (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	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)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:			10,278	9,427	70,002	406	0,14	0,17	0,70	85,99	0,11	161,38	223,86	44,41	2,91	236,22	51,62	33,10	22,42	
	2 День																				
1	Бутерброд с сыром на батоне 25/40	3 (21)	65	7,624	6,480	18,302	162	0,01	0,10	0,17	0,05	0,28	250,00	150,00	13,75	0,17	25,00	0,00	3,58	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	
	Итого за День:			7,783	6,480	27,044	198	0,01	0,10	0,21	0,05	0,28	254,62	157,18	17,58	0,91	25,00	0,00	3,58	0,00	
	3 День																				
1	Печенье	(12)	40	1,960	9,438	24,359	190	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	
2	Йогурт питьевой	(0)	190	8,027	5,715	6,357	109	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за День:			9,988	15,153	30,716	299	0,08	0,28	1,14	38,00	0,00	231,80	182,40	28,50	0,19	266,00	0,00	0,00	0,00	
	4 День																				
1	Мучные кондитерские изделия без крема	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46	
2	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витюшка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90	
	Итого за День:			2,991	5,047	49,460	255	0,04	0,04	10,37	25,73	0,14	23,25	40,98	8,02	0,53	84,37	2,06	2,51	10,36	
	5 День																				
1	Напиток растворимый "Ликорий" 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	
2	Крендель " Школьный"	(25)	50	3,306	4,151	28,014	163	0,03	0,03	0,01	13,23	0,16	10,05	36,01	5,45	0,50	43,28	6,42	3,00	8,80	
3	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	1/100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	0,02	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	1,76	0,26	7,04	
	Итого за День:			4,796	5,223	48,153	259	0,07	0,10	10,27	37,83	0,16	79,11	86,59	20,11	2,80	379,38	12,14	4,14	24,64	
	6 День																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28	
2	Сок фруктовый , ягодный в ассортименте	(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	

Итого за День:			5,072	6,962	61,046	327	0,16	0,07	22,06	22,12	0,34	61,53	74,16	33,92	1,30	69,67	3,83	4,44	15,28
----------------	--	--	-------	-------	--------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	-------

Всего: 3474 : 12 = 290 ккал

Всего: 86,686 : 12 = 7,224 грамм Белка

Всего: 100,101 : 12 = 8,342 грамм жира

Всего: 556,655 : 12 = 46,388 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Примечание:




12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

14 - Приказ управления общественного питания №

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №