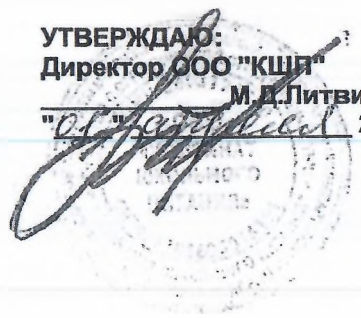


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СШ № 31 с УИП ХАП
 « 01 » 01.05.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "КШП"
 М.Д. Литвинова
 "01" 05.2024 г.



**Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
 для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных школ
 на весенний период 2024 г
 стоимостью 47 - 00 руб**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углв.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
1 неделя																				
1 день																				
1 вариант																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
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	8,80
Итого за 1 вариант:			315	7,302	9,678	61,341	362	0,07	0,15	0,38	53,63	0,44	93,55	123,09	19,88	1,74	149,54	8,99	6,71	28,86
Итого за день:				7,302	9,678	61,341	362	0,07	0,15	0,38	53,63	0,44	93,55	123,09	19,88	1,74	149,54	8,99	6,71	28,86
2 день																				
1 вариант																				
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	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
Итого за 1 вариант:			260	12,134	9,631	38,316	288	0,11	0,32	1,20	40,03	0,04	254,06	228,85	36,45	0,73	328,82	16,08	3,67	11,13
Итого за день:				12,134	9,631	38,316	288	0,11	0,32	1,20	40,03	0,04	254,06	228,85	36,45	0,73	328,82	16,08	3,67	11,13
3 день																				
1 вариант																				
1	Залепанка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,71
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)	15	0,776	0,086	6,863	31	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 1 вариант:			375	4,845	6,572	38,600	233	0,14	0,12	16,27	20,72	0,25	39,77	114,16	40,15	2,45	725,81	8,38	2,48	42,71
Итого за день:				4,845	6,572	38,600	233	0,14	0,12	16,27	20,72	0,25	39,77	114,16	40,15	2,45	725,81	8,38	2,48	42,71
4 день																				
1 вариант																				

1	Морковная запеканка с творогом	244 (12)	100	7,524	7,135	16,623	161	0,06	0,14	1,34	1,52	0,13	76,04	124,93	32,58	0,88	156,46	10,01	12,15	46,38
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)	15	0,776	0,086	6,863	31	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 1 вариант:		325	8,459	7,221	32,229	228	0,06	0,14	1,38	1,52	0,13	80,66	132,11	36,41	1,62	156,46	10,01	12,15	46,38
	Итого за день:			8,459	7,221	32,229	228	0,06	0,14	1,38	1,52	0,13	80,66	132,11	36,41	1,62	156,46	10,01	12,15	46,38
	5 день																			
	1 вариант																			
1	Какао-напиток "Витошка", 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	17,60
2	Бисквит "Детский"	(0)	50	4,071	2,897	28,571	157	0,02	0,11	0,07	0,07	0,64	17,52	59,44	4,98	0,83	53,32	5,20	8,45	16,52
	Итого за 1 вариант:		250	6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за день:			6,946	5,337	41,690	243	0,22	0,44	7,07	107,99	1,99	123,38	138,61	16,29	1,01	169,52	13,12	10,21	34,12
	Итого за неделю:			39,687	38,439	212,175	1353	0,59	1,16	26,29	223,89	2,84	591,42	736,83	149,17	7,54	1530,15	56,58	35,22	163,20
	2 неделя																			
	1 день																			
	1 вариант																			
1	Картофельные лепешки	229 (21)	150	5,954	4,069	41,967	228	0,14	0,11	10,02	11,74	0,17	27,20	106,98	31,63	1,53	643,04	7,64	4,01	44,56
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
3	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	8,80
	Итого за 1 вариант:		363	7,285	7,147	52,834	305	0,15	0,17	10,32	48,34	0,20	85,34	154,64	41,11	2,36	701,92	11,60	4,92	53,45
	Итого за день:			7,285	7,147	52,834	305	0,15	0,17	10,32	48,34	0,20	85,34	154,64	41,11	2,36	701,92	11,60	4,92	53,45
	2 день																			
	1 вариант																			
1	Ряженка	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	0,00
2	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	Итого за 1 вариант:		250	7,760	13,200	36,104	294	0,07	0,01	0,60	60,02	0,02	255,92	29,35	33,22	184,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	Итого за день:			7,760	13,200	36,104	294	0,07	0,01	0,60	60,02	0,02	255,92	29,35	33,22	184,43	38,42	12,14	3,75	10,01
	3 день																			
	1 вариант																			
1	Сосиски запеченные в тесте	701 (12)	80	6,594	7,407	20,695	176	0,08	0,02	0,01	0,02	0,05	13,34	84,51	11,99	1,06	35,19	72,56	2,78	7,45
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 1 вариант:		290	6,753	7,407	29,437	211	0,08	0,02	0,05	0,02	0,05	17,96	91,69	15,81	1,80	35,19	72,56	2,78	7,45
	Итого за день:			6,753	7,407	29,437	211	0,08	0,02	0,05	0,02	0,05	17,96	91,69	15,81	1,80	35,19	72,56	2,78	7,45
	4 день																			
	1 вариант																			
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	125	3,259	5,405	19,162	138	0,12	0,10	13,52	17,26	0,21	29,29	89,15	30,27	1,43	604,84	6,99	2,06	35,59

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
Итого за 1 вариант:			325	4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
Итого за день:				4,410	6,439	29,932	195	0,13	0,16	13,78	41,86	0,21	82,36	128,74	35,92	1,53	662,94	10,95	2,94	44,39
5 день																				
1 вариант																				
1	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
2	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 1 вариант:			250	11,036	6,303	29,569	219	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
Итого за день:				11,036	6,303	29,569	219	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

Всего: 2578 : 10 = 258 ккал

Всего: 76,930 : 10 = 7,693 грамм белка

Всего: 78,935 : 10 = 7,894 грамм жира

Всего: 390,051 : 10 = 39,005 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Технолог

Мел
Г

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 №