

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №

« 26 »



2021 г.

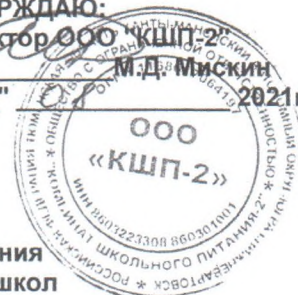
УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «КШП-2»

« 26 »

М.Д. Мискин

2021 г.



**Двухнедельное меню основного организованного питания  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
стоимостью 44 руб.  
на осенний период 2021 г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	СРБ и КИ
			Белки	Жиры	Углев.		
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр порциями	15	3,334	3,751	0,000	47	(1)
2	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/5	205	7,555	6,903	34,116	229	262 (12)
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
4	Батон " Вкусный"	40	2,069	0,229	18,302	84	(25)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>477</b>	<b>13,170</b>	<b>10,890</b>	<b>61,361</b>	<b>396</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>13,170</b>	<b>10,890</b>	<b>61,361</b>	<b>396</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Кофейный напиток с молоком *	200	1,152	1,034	10,770	57	395 (26)
2	Конвертик с сыром	100	11,091	10,257	34,010	273	(25)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>12,243</b>	<b>11,291</b>	<b>44,780</b>	<b>330</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>12,243</b>	<b>11,291</b>	<b>44,780</b>	<b>330</b>	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Йогурт питьевой клубничный*	200	8,450	6,016	6,692	115	(0)
2	Печенье	50	2,450	11,797	30,449	238	(12)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>10,900</b>	<b>17,813</b>	<b>37,141</b>	<b>352</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>10,900</b>	<b>17,813</b>	<b>37,141</b>	<b>352</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка рисовая с творогом	200	9,192	6,989	52,145	308	265 (12)
2	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
3	Соус ягодный (клубника, вишня)	30	0,040	0,000	5,339	22	(0)
4	Батон " Вкусный"	30	1,551	0,172	13,726	63	(25)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>10,942</b>	<b>7,161</b>	<b>79,953</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>10,942</b>	<b>7,161</b>	<b>79,953</b>	<b>428</b>	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Пирог манный на сметане с молоком	90	4,275	6,391	36,724	222	(0)
2	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
3	Фрукты свежие ( яблоко)	100	0,338	0,038	9,369	39	(12)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>4,771</b>	<b>6,429</b>	<b>54,835</b>	<b>296</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>4,771</b>	<b>6,429</b>	<b>54,835</b>	<b>296</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша ячневая молочная жидкая м/н 250/10*	260	6,972	9,172	40,283	272	248 (5)
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	200	1,152	1,034	10,770	57	(25)

3	Батон " Вкусный"	50	2,586	0,287	22,877	104	(25)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>10,709</b>	<b>10,492</b>	<b>73,931</b>	<b>433</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>10,709</b>	<b>10,492</b>	<b>73,931</b>	<b>433</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>62,735</b>	<b>64,075</b>	<b>352,000</b>	<b>2236</b>	
	<b>2 неделя</b>						
	<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 250/10	260	6,875	9,513	39,466	271	(25)
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,152	1,034	10,770	57	395 (26)
3	Батон " Вкусный"	40	2,069	0,229	18,302	84	(25)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>10,095</b>	<b>10,776</b>	<b>68,538</b>	<b>412</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>10,095</b>	<b>10,776</b>	<b>68,538</b>	<b>412</b>	
	<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Булочка с творожной начинкой	70	6,201	3,896	26,852	167	АКТ (25)
2	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
3	Фрукты свежие ( яблоко)	105	0,355	0,039	9,837	41	(12)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>385</b>	<b>6,715</b>	<b>3,936</b>	<b>45,431</b>	<b>244</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>6,715</b>	<b>3,936</b>	<b>45,431</b>	<b>244</b>	
	<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Компот из свежемороженой вишни	200	0,196	0,000	23,865	96	акт (25)
2	Мучное- кондитерское изделие без крема	50	3,228	4,098	23,121	142	(0)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>250</b>	<b>3,424</b>	<b>4,098</b>	<b>46,986</b>	<b>239</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>3,424</b>	<b>4,098</b>	<b>46,986</b>	<b>239</b>	
	<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Ряженка	200	4,732	7,520	8,030	119	698 (21)
2	Лепешка сметанная	75	4,749	7,377	38,207	238	(25)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>275</b>	<b>9,481</b>	<b>14,897</b>	<b>46,237</b>	<b>357</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>9,481</b>	<b>14,897</b>	<b>46,237</b>	<b>357</b>	
	<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Омлет с морковью	150	9,137	10,889	4,865	154	348 (21)
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
3	Батон " Вкусный"	40	2,069	0,229	18,302	84	(25)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>407</b>	<b>11,418</b>	<b>11,125</b>	<b>32,109</b>	<b>274</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>11,418</b>	<b>11,125</b>	<b>32,109</b>	<b>274</b>	
	<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Йогурт	125	5,281	3,760	4,183	72	(12)
2	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
3	Слойка детская	60	3,686	6,618	28,987	190	(25)
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>9,126</b>	<b>10,378</b>	<b>41,912</b>	<b>298</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>9,126</b>	<b>10,378</b>	<b>41,912</b>	<b>298</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>50,258</b>	<b>55,211</b>	<b>281,213</b>	<b>1823</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>		<b>9,42</b>	<b>9,94</b>	<b>52,77</b>	<b>338</b>	

**Всего: 4058 : 12 = 338 ккал**

**Всего: 112,993 : 12 = 9,416 грамм белка**

**Всего: 119,286 : 12 = 9,941 грамм жира**

**Всего: 633,213 : 12 = 52,768 грамм углеводов**

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

5 - Диетический сборник.Изд.1989г.

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.