

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СШ № 24



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

"26" 08

2021 г.



**Двухнедельное меню основного горячего питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов группы продленного дня общеобразовательных школ
стоимостью 130-00 руб.
на осенний период 2021г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	СРБ и КИ
			Белки	Жиры	Углев.		
1 неделя							
1 день							
Обед							
1	Огурцы свежие порциями *	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Суп картофельный с горохом	250	4,726	3,457	16,970	118	139 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	0	0,000	0,000	0,000	0	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	90	10,698	18,549	11,972	258	416 (12)
6	Рагу из овощей	150	2,234	6,126	13,784	119	215 (12)
7	Напиток из черной смородины *	200	0,095	0,040	11,181	45	(25)
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
9	Ватрушка с повидлом	75	3,657	2,062	42,615	204	741 (21)
	Итого за обед:	858	22,876	30,499	108,819	801	
	Итого за день:		22,876	30,499	108,819	801	
2 день							
Обед							
1	Салат из вареных овощей с яйцом	60	0,913	8,781	4,138	99	акт (25)
2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
3	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	90	11,568	9,449	11,329	177	324 (12)
4	Рис припущенный *1/150	150	2,952	3,583	33,798	179	512 (21)
5	Напиток из плодов шиповника *	200	0,254	0,116	14,316	59	705 (21)
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
	Итого за обед:	780	19,033	24,303	92,691	666	
	Итого за день:		19,033	24,303	92,691	666	
3 день							
Обед							
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,448	3,245	11,163	80	110 (21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
5	Гуляш из куриной грудки **(охл)с черносливом 50/50	100	12,178	6,898	10,512	153	(25)
6	Каша гречневая рассыпчатая *	150	6,969	5,040	34,425	211	508 (21)
7	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
9	Булочка с шоколадной начинкой	55	3,116	8,354	30,256	209	(25)
	Итого за обед:	866	25,499	25,034	107,589	758	
	Итого за день:		25,499	25,034	107,589	758	
4 день							
Обед							
1	Томаты свежие порциями	40	0,372	0,075	1,453	8	(12)

2	Суп из овощей	250	1,523	3,325	9,674	75	135 (21)
3	Котлеты домашние	90	10,127	16,030	8,293	218	476 (13)
4	Рис припущенный с овощами	150	3,094	5,011	34,710	196	(25)
5	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	200	0,157	0,036	16,663	68	699 (21)
6	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
7	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62	(0)
8	Мармелад	35	0,030	0,000	26,567	106	(12)
	Итого за обед:	825	17,950	24,937	121,781	783	
	Итого за день:		17,950	24,937	121,781	783	
	5 день						
	Обед						
1	Огурцы свежие порциями *	30	0,177	0,028	0,545	3	(12)
2	Суп с рисом и свежими помидорами	250	1,465	4,344	14,699	104	108 (22)
3	Гуляш из свинины	100	11,854	17,486	2,880	216	401 (12)
4	Картофель отварной	150	2,548	4,626	23,424	146	470 (12)
5	Напиток лимонный с витаминной смесью "Витошка"	200	0,114	0,013	15,924	64	646 (12)
6	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	60	2,094	0,389	22,055	100	(0)
7	Корж Молочный	50	2,834	5,010	32,718	187	1 (25)
	Итого за обед:	840	21,088	31,896	112,245	820	
	Итого за день:		21,088	31,896	112,245	820	
	Итого за неделю:		106,446	136,668	543,125	3828	
	2 неделя						
	1 день						
	Обед						
1	Закуска из фасоли со свежим перцем, томатом	60	2,500	3,227	7,231	68	1.167 (27)
2	Суп с перловкой и свежими помидорами	250	1,922	3,660	14,433	98	108 (5)
3	Котлеты московские	90	10,628	13,806	8,657	201	475 (13)
4	Пюре картофельное	100	1,726	2,692	12,751	82	520 (21)
5	Капуста свежая тушеная	50	1,027	1,412	4,714	36	534 (21)
6	Напиток из черной смородины *	200	0,095	0,040	11,181	45	(25)
7	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	0	0,000	0,000	0,000	0	(0)
9	Печенье "Атланта шоколад"	25	1,537	4,487	17,875	118	(0)
	Итого за обед:	805	20,481	29,518	87,869	699	
	Итого за день:		20,481	29,518	87,869	699	
	2 день						
	Обед						
1	Огурцы свежие порциями *	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Суп из овощей	250	1,506	2,874	9,646	70	135 (21)
3	Плов из свинины 50/150 *	200	14,747	25,556	35,312	430	403 (12)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	200	0,079	0,008	17,187	69	648 (12)
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
7	Руллет с маком	50	3,426	4,869	25,155	158	(25)
	Итого за обед:	800	21,367	34,799	99,730	798	
	Итого за день:		21,367	34,799	99,730	798	
	3 день						
	Обед						
1	Перец сладкий порциями	40	0,439	0,038	1,874	10	(12)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
3	Сметана	5	0,103	0,620	0,157	7	(1)
4	Печень по-строгановски	100	11,219	9,361	6,897	157	431 (21)
5	Макаронные изделия отварные *	150	4,483	3,696	31,233	176	516 (21)
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте	200	0,507	0,376	22,562	96	(12)

7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62	(0)
9	Кондитерское изделие без крема (корж творожный)	50	3,228	4,098	23,121	142	(0)
	Итого за обед:	855	24,110	22,078	118,074	767	
	Итого за день:		24,110	22,078	118,074	767	
	4 день						
	Обед						
1	Огурцы свежие порциями *	30	0,177	0,028	0,545	3	(12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,448	3,245	11,163	80	110 (21)
3	Сметана	5	0,103	0,620	0,157	7	(1)
4	Запеканка картофельная с говядиной	183	12,084	14,771	27,714	292	430 (12)
5	Булочка рижская	50	2,846	3,385	26,804	149	1247 (25)
6	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	200	0,367	0,051	21,049	86	(25)
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
	Итого за обед:	748	18,073	22,295	98,460	667	
	Итого за день:		18,073	22,295	98,460	667	
	5 день						
	Обед						
1	Икра из овощей " Дары Осени"	80	1,009	3,406	5,896	58	2.18 (27)
2	Суп из овощей	250	1,506	2,874	9,646	70	135 (21)
3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	125	13,188	5,628	12,712	154	(0)
4	Каша перловая рассыпчатая	150	3,577	6,580	27,668	184	463 (12)
5	Напиток из черной смородины	200	0,095	0,040	11,181	45	(25)
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	60	2,094	0,389	22,055	100	(0)
7	Вафли /весовые /	30	0,710	0,581	12,218	57	(12)
	Итого за обед:	895	22,180	19,498	101,375	670	
	Итого за день:		22,180	19,498	101,375	670	
	Итого за неделю:		106,211	128,188	505,507	3601	
	Среднее значение за период:		21,27	26,49	104,86	743	

Всего: 7429 : 10 = 743 ккал

Всего: 212,657 : 10 = 21,266 грамм белка

Всего: 264,856 : 10 = 26,486 грамм жира

Всего: 1048,632 : 10 = 104,863 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Лилия Муромцева

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

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

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

22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.п. 2002г.

25 - Техничко-технологическая карта №

27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2002г

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №



« _____ » _____ 20 _____ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «КШП»



"16" _____ 2021

**Двухнедельное меню основного организованного горячего питания (завтрак, обед)
для обучающихся 1-4 классов льготной категории общеобразовательных школ
на осенний период 2021 г стоимостью 336 руб.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	СРБ и КИ
			Белки	Жиры	Углев.		
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром на батоне	60	8,218	7,673	13,726	157	(1)
2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	6,039	8,512	31,310	226	(21)
3	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	200	5,191	4,860	20,688	147	642 (12)
4	Груши свежие	шт/135	0,456	0,381	13,293	58	(12)
Итого за завтрак:		605	19,905	21,426	79,017	589	
Обед							
1	Огурцы свежие порциями *	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Суп картофельный с горохом	250	4,726	3,457	16,970	118	139 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Биточки по-белорусски	90	14,984	17,824	1,630	227	467 (21)
6	Рагу из овощей	150	2,234	6,126	13,784	119	215 (12)
7	Напиток из черной смородины	200	0,095	0,040	11,181	45	(25)
8	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
9	Ватрушка с повидлом	75	3,657	2,062	42,615	204	741 (21)
Итого за обед:		878	31,889	34,010	98,478	828	
Итого за день:			51,794	55,435	177,495	1416	
2 день							
Завтрак							
1	Томаты свежие порциями	60	0,558	0,113	2,180	12	(12)
2	Омлет натуральный	150	12,561	16,042	2,486	205	340 (21)
3	Чай с лимоном	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
4	Булочка молочная с кунжутом	40	2,996	0,776	27,263	128	779 (25)
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33	(0)
6	Зефир	40	0,270	0,038	30,516	123	(12)
7	Слива свежая	шт/180	1,217	0,508	16,520	76	627 (21)
Итого за завтрак:		707	18,513	17,612	95,258	614	
Обед							
1	Салат мясной с говядиной	70	3,574	9,336	4,768	117	79 (13)
2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	1,931	6,393	12,642	116	134 (12)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	145	11,025	5,912	4,166	114	397 (21)
5	Рис припущенный	150	2,952	3,583	33,798	179	512 (21)
6	Напиток из плодов шиповника	200	0,254	0,116	14,316	59	705 (21)
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62	(0)
9	Вафли /весовые /	30	0,710	0,581	12,218	57	(12)

	Итого за обед:	920	26,638	29,557	106,329	798	
	Итого за день:		45,151	47,170	201,587	1411	
	3 день						
	Завтрак						
1	Зеленый горошек порциями	20	0,492	0,033	1,131	7	T/24 (12)
2	Томаты свежие порциями	25	0,232	0,047	0,908	5	(12)
3	Фрикадельки " Нежные"	90	10,258	13,873	9,071	202	(25)
4	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,152	1,034	10,770	57	(25)
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	50	3,228	4,098	23,121	142	(0)
	Итого за завтрак:	565	18,998	23,318	75,154	586	
	Обед						
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Борщ черниговский	250	2,656	4,038	13,022	99	118 (21)
3	Гуляш из куриной грудки с черносливом	100	12,178	6,898	10,512	153	(25)
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,969	5,040	34,425	211	508 (21)
5	Напиток " Лесная ягода"	200	0,153	0,092	11,849	49	(25)
6	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
7	Булочка с шоколадной начинкой	55	3,116	8,354	30,256	209	(25)
8	Мандарины	1шт/85	0,575	0,160	6,095	28	(21)
	Итого за обед:	930	27,048	24,832	118,275	805	
	Итого за день:		46,046	48,150	193,429	1391	
	4 день						
	Завтрак						
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре, миндальными лепестками (запеченный)	164,5	16,278	14,464	32,581	326	(25)
2	Чай с лимоном	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
3	Крендель " Школьный"	50	3,271	5,712	27,952	176	(25)
4	Яблоки свежие	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	(12)
	Итого за завтрак:	551,5	20,167	20,227	80,719	586	
	Обед						
1	Томаты свежие порциями	60	0,558	0,113	2,180	12	(12)
2	Суп из овощей	250	1,523	3,325	9,674	75	135 (21)
3	Сметана	5	0,103	0,620	0,157	7	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Говядина отварная(на супа)	20	4,728	4,235	0,000	57	(12)
6	Плов из говядины	200	14,897	17,098	34,879	353	443 (21)
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	200	0,157	0,036	16,663	68	699 (21)
8	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	50	1,745	0,324	18,379	83	(0)
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62	(0)
10	Мармелад	35	0,030	0,000	26,567	106	(12)
	Итого за обед:	853	25,404	26,031	122,073	824	
	Итого за день:		45,571	46,258	202,791	1410	
	5 день						
	Завтрак						
1	Перец сладкий порциями	60	0,659	0,056	2,811	14	(1)
2	Котлета из грудки цыплят	90	10,243	9,153	9,259	160	(0)
3	Макаронные изделия отварные (с морковью, кукурузой)	150	4,004	3,019	27,808	154	516 (21)
4	Чай с сахаром	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
6	Пирог манный на сметане с молоком	50	2,375	3,551	20,402	123	(0)
7	Слива свежая	шт/115	0,777	0,324	10,554	48	627 (21)
	Итого за завтрак:	705	19,264	16,298	90,604	586	

Обед						
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6 (12)
2	Суп с рисом и свежими помидорами	250	1,465	4,344	14,699	104 108 (22)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57 (21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1 (12)
5	Гуляш из говядины	100	12,150	13,805	3,085	185 437 (21)
6	Картофель отварной	150	2,548	4,626	23,424	146 470 (12)
7	Напиток лимонный с витаминной смесью "Витошка"	200	0,114	0,013	15,924	64 646 (12)
8	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	60	2,094	0,389	22,055	100 (0)
9	Корж Молочный	50	2,834	5,010	32,718	187 1 (25)
Итого за обед:		893	26,352	32,493	113,175	851
Итого за день:			45,616	48,791	203,779	1437
Итого за неделю:			234,177	245,804	979,082	7065
2 неделя						
1 день						
Завтрак						
1	Зеленый горошек порциями	25	0,616	0,041	1,414	8 T/24 (12)
2	Омлет с кабачками	150	12,158	15,623	3,141	202 (25)
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,152	1,034	10,770	57 395 (26)
4	Хачапури с сыром и творогом	70	8,961	7,112	18,589	174 850 (13)
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33 (0)
6	Бананы свежие	145	1,838	0,000	31,051	132 (21)
Итого за завтрак:		610	25,423	23,940	72,316	606
Обед						
1	Закуска из фасоли со свежим перцем, томатом	60	2,500	3,227	7,231	68 1.167 (27)
2	Уха с семгой	250	5,642	3,600	15,761	118 (25)
3	Котлеты московские	90	10,628	13,806	8,657	201 475 (13)
4	Пюре картофельное	100	1,726	2,692	12,751	82 520 (21)
5	Капуста свежая тушеная	50	1,027	1,412	4,714	36 534 (21)
6	Напиток "Садовая ягода"	200	0,102	0,033	11,783	48 (25)
7	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50 (0)
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62 (0)
9	Печенье "Атланта шоколад"	25	1,537	4,487	17,875	118 (0)
Итого за обед:		835	25,808	29,717	103,193	783
Итого за день:			51,231	53,657	175,508	1390
2 день						
Завтрак						
1	Свекла с маслом	60	0,643	5,679	4,134	70 (25)
2	Голень цыплят отварная	1 шт	9,608	6,593	0,247	99 (0)
3	Соус "Витаминный"	30	0,257	0,472	3,079	18 (25)
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,965	5,039	34,405	211 508 (21)
5	Чай с сахаром	210	0,159	0,000	8,742	36 628 (12)
6	Батон "Вкусный"	30	1,551	0,172	13,726	63 (25)
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50 (0)
8	Слива свежая	шт/110	0,744	0,310	10,095	46 627 (21)
Итого за завтрак:		710	20,975	18,460	85,456	592
Обед						
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6 (12)
2	Суп из овощей	250	1,506	2,874	9,646	70 135 (21)
3	Сметана	5	0,103	0,620	0,157	7 (1)
4	Плов из говядины	225	20,733	22,326	34,879	423 443 (21)
5	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	200	0,079	0,008	17,187	69 648 (12)
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50 (0)
7	Рулет с маком	50	3,426	4,869	25,155	158 (25)

	Итого за обед:	820	27,249	30,948	99,140	784	
	Итого за день:		48,224	49,408	184,596	1376	
	3 день						
	Завтрак						
1	Запеканка творожная с вишней	150	16,645	13,255	27,459	296	(25)
2	Соус клюквенный	30	0,013	0,005	2,701	11	621 (21)
3	Чай с сахаром	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
4	Булочка ШКОЛЬНАЯ	50	3,450	7,672	27,922	195	(14)
5	Яблоки свежие	1шт/120	0,406	0,045	11,243	47	627 (21)
	Итого за завтрак:	560	20,672	20,977	78,067	584	
	Обед						
1	Перец сладкий порциями	80	0,879	0,075	3,748	19	(12)
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
3	Сметана	5	0,103	0,620	0,157	7	(1)
4	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
5	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,696	31,233	176	516 (21)
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	200	0,507	0,376	22,562	96	(12)
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
8	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	30	1,600	0,265	13,394	62	(0)
9	Кондитерское изделие без крема (корж творожный)	50	3,228	4,098	23,121	142	(0)
	Итого за обед:	895	26,497	27,983	121,174	843	
	Итого за день:		47,169	48,961	199,242	1426	
	4 день						
	Завтрак						
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Тефтели рыбные в соусе	150	10,881	10,626	11,880	187	332 (12)
3	Рис припущенный	150	2,952	3,583	33,798	179	512 (21)
4	Чай с сахаром	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
5	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33	(0)
6	Конвертик с сыром	75	8,318	7,693	25,507	205	(25)
	Итого за завтрак:	665	23,363	22,088	88,369	646	
	Обед						
1	Томаты свежие порциями	40	0,372	0,075	1,453	8	(12)
2	Огурцы свежие порциями	30	0,177	0,028	0,545	3	(12)
3	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,448	3,245	11,163	80	110 (21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
6	Говядина отварная(на супа)	20	4,728	4,235	0,000	57	(12)
7	Жаркое по-домашнему из говядины	200	13,859	15,010	18,582	265	436 (21)
8	Напиток из кураги с витаминной смесью "Витошка"	200	0,367	0,051	21,049	86	(25)
9	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
10	Булочка рижская	75	4,269	5,078	40,206	224	1247 (25)
	Итого за обед:	858	26,537	29,172	104,520	787	
	Итого за день:		49,900	51,259	192,889	1432	
	5 день						
	Завтрак						
1	Томаты свежие порциями	40	0,372	0,075	1,453	8	(12)
2	Оладьи из печени и свинины	90	13,284	10,722	10,451	191	(25)
3	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,152	1,034	10,770	57	(25)
5	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
6	Булочка "Лакомка"	40	2,456	2,410	21,083	116	(25)
7	Мандарины	1шт/80	0,541	0,150	5,736	26	(0)
	Итого за завтрак:	630	21,441	18,625	79,646	572	

Обед							
1	Закуска овощная	80	1,189	3,551	5,807	60	(25)
2	Суп картофельный с семгой томатом	250	4,203	2,974	16,062	108	(25)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
4	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	125	13,188	5,628	12,712	154	(0)
5	Каша перловая рассыпчатая	150	3,577	6,580	27,668	184	463 (12)
6	Напиток сливово-смородиновый	200	0,175	0,070	12,306	51	(25)
7	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	60	2,094	0,389	22,055	100	(0)
8	Пирожное творожное корж	50	4,488	5,125	29,941	184	1 (25)
Итого за обед:		918	28,977	24,332	126,731	842	
Итого за день:			50,418	42,957	206,377	1414	
Итого за неделю:			246,942	246,242	958,612	7038	
Среднее значение за период:			48,11	49,20	193,77	1410	

Всего: 14104 : 10 = 1410 ккал

Всего: 481,119 : 10 = 48,112 грамм белка

Всего: 492,046 : 10 = 49,205 грамм жира

Всего: 1937,694 : 10 = 193,769 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Виктор Суротомов

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.п. 2002г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 27 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2002г

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КШП-1"



**Двухнедельное меню основного организованного горячего питания
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
стоимостью 134 руб.
на осенний период 2021г.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	СРБ и КИ
			Белки	Жиры	Углев.		
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/ 30	60	8,218	7,673	13,726	157	(1)
2	Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 200/10 *	210	6,039	8,512	31,310	226	(21)
3	Какао-напиток "Несвик" на молоке натуральном	200	5,191	4,860	20,688	147	642 (12)
4	Фрукты свежие (груша)	135/шт	0,456	0,381	13,293	58	(12)
Итого за завтрак:		605	19,905	21,426	79,017	589	
Итого за день:			19,905	21,426	79,017	589	
2 день							
Завтрак							
1	Томаты свежие порциями	60	0,558	0,113	2,180	12	(12)
2	Омлет натуральный	150	12,561	16,042	2,486	205	340 (21)
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
4	Зефир	40	0,270	0,038	30,516	123	(12)
5	Хлеб " Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33	(0)
6	Булочка молочная с кунжутом	40	2,996	0,776	27,263	128	779 (25)
7	Косточковые плоды (слива)	180/шт	1,217	0,508	16,520	76	627 (21)
Итого за завтрак:		707	18,513	17,612	95,258	614	
Итого за день:			18,513	17,612	95,258	614	
3 день							
Завтрак							
1	Зеленый горошек порциями	20	0,492	0,033	1,131	7	Т/24 (12)
2	Томаты свежие порциями	25	0,232	0,047	0,908	5	(12)
3	Фрикадельки " Нежные"	90	10,258	13,873	9,071	202	(25)
4	Пюре картофельное *	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
5	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	200	1,152	1,034	10,770	57	(25)
6	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	50	3,228	4,098	23,121	142	(0)
Итого за завтрак:		565	18,998	23,318	75,154	586	
Итого за день:			18,998	23,318	75,154	586	
4 день							
Завтрак							
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре, миндальными лепестками (запеченный)	164,5	16,278	14,464	32,581	326	(25)
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	217	0,212	0,007	8,943	37	686 (21)
3	Крендель " Школьный"	50	3,271	5,712	27,952	176	(25)
4	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,406	0,045	11,243	47	(12)
Итого за завтрак:		551,5	20,167	20,227	80,719	586	
Итого за день:			20,167	20,227	80,719	586	
5 день							

Завтрак							
1	Перец сладкий порциями	60	0,659	0,056	2,811	14	(1)
2	Котлета из грудки цыплят	90	10,243	9,153	9,259	160	(0)
3	Макаронные изделия отварные (с морковью и кукурузой)	150	4,004	3,019	27,808	154	516 (21)
4	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
5	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
6	Пирог манный на сметане с молоком	50	2,375	3,551	20,402	123	(0)
7	Косточковые плоды (слива)	115/шт	0,777	0,324	10,554	48	627 (21)
Итого за завтрак:		705	19,264	16,298	90,604	586	
Итого за день:			19,264	16,298	90,604	586	
Итого за неделю:			96,847	98,881	420,752	2960	
2 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Зеленый горошек порциями	25	0,616	0,041	1,414	8	T/24 (12)
2	Омлет с кабачками	150	12,158	15,625	3,141	202	(25)
3	Кофейный напиток с молоком *	200	1,152	1,034	10,770	57	395 (26)
4	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33	(0)
5	Хачапури с сыром и творогом м.р (переделанная)	70	8,961	7,112	18,589	174	850 (13)
6	Фрукты свежие (бананы)	145/шт.	1,838	0,000	31,051	132	(21)
Итого за завтрак:		610	25,423	23,942	72,316	606	
Итого за день:			25,423	23,942	72,316	606	
2 день							
Завтрак							
1	Свекла с маслом	60	0,643	5,679	4,134	70	(25)
2	Голень цыплят отварная**	90	9,608	6,593	0,247	99	(0)
3	Соус "Витаминный"	30	0,257	0,472	3,079	18	(25)
4	Каша гречневая рассыпчатая *	150	6,965	5,039	34,405	211	508 (21)
5	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
6	Батон " Вкусный"	30	1,551	0,172	13,726	63	(25)
7	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
8	Косточковые плоды (слива)	110/шт	0,744	0,310	10,095	46	627 (21)
Итого за завтрак:		710	20,975	18,460	85,456	592	
Итого за день:			20,975	18,460	85,456	592	
3 день							
Завтрак							
1	Запеканка творожная с вишней	150	16,645	13,255	27,459	296	(25)
2	Соус клюквенный	30	0,013	0,005	2,701	11	621 (21)
3	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
4	Булочка ШКОЛЬНАЯ	50	3,450	7,672	27,922	195	(14)
5	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,406	0,045	11,243	47	627 (21)
Итого за завтрак:		560	20,672	20,977	78,067	584	
Итого за день:			20,672	20,977	78,067	584	
4 день							
Завтрак							
1	Огурцы свежие порциями	60	0,355	0,056	1,090	6	(12)
2	Тефтели рыбные 90/60	150	10,881	10,626	11,880	187	332 (12)
3	Рис припущенный *	150	2,952	3,583	33,798	179	512 (21)
4	Чай с сахаром 200/10 *	210	0,159	0,000	8,742	36	628 (12)
5	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	20	0,698	0,130	7,352	33	(0)
6	Конвертик с сыром	75	8,318	7,693	25,507	205	(25)
Итого за завтрак:		665	23,363	22,088	88,369	646	
Итого за день:			23,363	22,088	88,369	646	
5 день							

Завтрак							
1	Томаты свежие порциями	40	0,372	0,075	1,453	8	(12)
2	Оладьи из печени и свинины	90	13,284	10,722	10,451	191	(25)
3	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
4	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	200	1,152	1,034	10,770	57	(25)
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	30	1,047	0,195	11,027	50	(0)
6	Булочка "Лакомка"	40	2,456	2,410	21,083	116	(25)
7	фрукты свежие (мандарин)	80/1шт.	0,541	0,150	5,736	26	(0)
	Итого за завтрак:	630	21,441	18,625	79,646	572	
	Итого за день:		21,441	18,625	79,646	572	
	Итого за неделю:		111,873	104,092	403,854	3000	
	Среднее значение за период:		20,87	20,30	82,46	596	

Всего: 5960 : 10 = 596 ккал

Всего: 208,720 : 10 = 20,872 грамм белка

Всего: 202,973 : 10 = 20,297 грамм жира

Всего: 824,606 : 10 = 82,461 грамм углеводов

Экономист по ценам:

Смирнова *Смирнова*

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
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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.