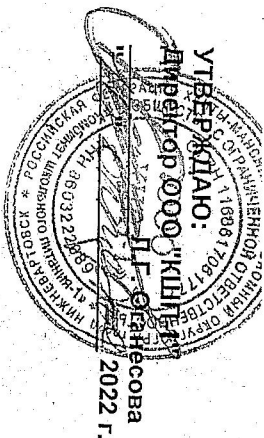


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ №

«3» Октябрь 2022 г.



Для льготной категории обучающихся 1-4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 г.
Стоимость 152-00 р. (субвенция)



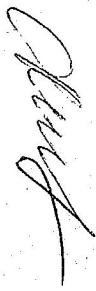
№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	J, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
Завтрак																											
1	Каша "Полезная" (пшенино-кукурузная)	(25)	210	5,512	8,810	31,686	228	0,10	0,13	0,52	73,20	0,11	118,68	141,81	31,13	1,14	153,44	36,46	5,28	22,70							
2	Какао-напиток "Витюшка" обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12							
3	Конвертик с сыром	(25)	75	8,579	7,721	27,532	214	0,04	0,11	0,12	0,12	1,23	209,73	161,12	17,67	0,72	78,29	16,90	7,10	11,26							
4	Фрукты свежие (груша)	(21)	130/шт	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,44							
Итого за завтрак:			615	18,058	19,875	86,060	595	0,43	0,70	16,40	210,66	3,14	480,10	418,73	77,96	5,07	572,67	64,00	14,61	66,52							
2 день																											
Завтрак																											
1	Брокколи, морковь припущенные, в салатной заправке 30/20/10	(0)	60	1,368	2,158	2,548	35	0,03	0,04	12,43	0,00	0,00	14,80	30,93	17,67	0,48	112,55	12,29	1,35	11,56							
2	Омлет натуральный	(21)	150	13,298	17,525	2,635	221	0,09	0,56	0,91	38,63	2,59	112,86	255,88	18,75	2,96	211,42	60,60	35,45	69,66							
3	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							
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00							
5	Булочка с шоколадной начинкой, сахарной пудрой	(25)	55	3,160	7,693	33,209	215	0,02	0,02	0,00	16,72	0,10	8,38	26,68	4,42	0,38	33,98	10,27	1,89	6,43							
6	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84							
Итого за завтрак:			560	20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,29							
Итого за день:			20,042	28,658	60,412	580	0,25	0,70	44,01	79,95	2,69	229,11	390,68	62,50	4,38	568,55	87,33	39,63	202,29								

1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 200/10	257 (12)	210	2,068	6,514	23,943	163	0,09	0,03	0,07	30,23	0,11	20,36	53,36	14,98	0,34	42,50	29,14	4,34	15,84
2	Какао-напиток "Виташошка", обогащенный витаминами	(25)	200	3,527	2,978	14,041	97	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,12
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86
4	Фрукты свежие (груша)	627 (21)	110/шт	0,372	0,310	10,831	48	0,02	0,03	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53	170,50	0,97	0,10	9,68
	Итого за завтрак:		620	18,768	19,963	75,403	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	65,66	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	Итого за день:			18,768	19,963	75,403	556	0,43	0,68	15,03	174,35	2,39	430,20	391,14	65,66	3,94	455,09	43,55	20,79	65,50
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	90	11,370	8,777	9,071	161	0,05	0,09	1,03	9,51	0,11	36,75	135,10	17,70	1,55	237,20	19,45	6,70	58,56
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 130/20	516 (21)	150	4,107	3,581	28,397	162	0,07	0,03	0,42	12,36	0,06	23,42	82,10	27,78	0,81	120,59	83,04	0,06	19,13
3	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,00	0,01	0,33	0,01	0,00	5,18	8,42	4,08	0,14	50,01	9,61	0,23	1,95
4	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
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
7	Фрукты свежие (мандарин)	(0)	80/шт	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84
	Итого за завтрак:		640	20,014	16,005	95,959	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,24
	Итого за день:			20,014	16,005	95,959	608	0,26	0,19	32,29	21,91	0,26	125,35	310,00	77,93	4,52	605,06	125,79	10,36	194,24
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	170	16,575	12,094	27,576	285	0,24	0,49	7,56	81,55	1,77	155,78	216,76	24,39	0,73	111,46	20,47	27,77	32,18
2	Соус молочный сладкий	366 (25)	50	0,752	1,735	6,636	45	0,01	0,03	0,13	17,10	0,02	27,31	21,81	3,11	0,08	31,51	2,01	0,56	4,84
3	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
4	Слойка детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		620	22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,58	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	641,71	43,23	33,20	57,81
	Итого за день:			22,121	18,454	88,016	607	0,32	0,58	19,79	98,76	1,92	230,07	308,85	50,14	4,77	641,71	43,23	33,20	57,81
	4 день																			
	Завтрак																			
1	Тертая рыба 90/60	332 (12)	150	10,881	10,626	11,891	187	0,12	0,08	1,91	12,55	6,46	23,02	127,49	24,34	0,73	244,17	79,18	25,77	228,38
2	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,559	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
3	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
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	15	0,523	0,097	5,514	25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00	24,00	7,20	0,38	28,50	0,00	0,00	0,00
5	Вагрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	50	2,471	1,405	21,956	110	0,02	0,02	0,97	0,02	0,05	11,56	27,50	6,44	0,48	53,98	14,51	2,28	6,89

6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	110/шт	0,372	0,041	10,306	43	0,03	0,02	11,00	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	305,80	1,94	0,29	7,74
	Итого за завтрак:		685	16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1264,5 ₂	181,14	29,08	280,96
	Итого за день:			16,995	16,208	77,594	524	0,33	0,23	24,29	36,24	6,57	112,23	283,63	80,35	5,85	1264,5 ₂	181,11	29,08	280,96
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	90	9,931	10,389	9,360	171	0,18	1,00	8,45	2745,3 ₆	0,00	24,17	190,20	20,40	3,85	213,57	99,36	21,11	131,44
2	Напиток растворимый "Дикорий" 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
3	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 130/40	516 (21)	170	4,666	4,758	30,268	183	0,09	0,06	19,06	10,40	0,05	31,61	90,70	32,81	1,21	253,73	98,38	0,70	19,48
4	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
5	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,211	7,050	16,730	143	0,01	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 завтрак:		540	20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3 ₆	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за день:			20,026	23,426	78,155	604	0,38	1,14	27,77	2780,3 ₆	0,05	132,84	368,49	73,27	5,91	582,41	201,71	22,68	159,72
	Итого за неделю:			97,924	94,055	415,136	2899	1,72	2,82	119,17	3111,6 ₂	11,19	1030,7 ₀	1662,11	347,34	25,00	3448,7 ₉	595,39	116,12	758,23
	Всего: 5831 : 10 = 583 ккал																			
	Всего: 196,283 : 10 = 19,628 грамм белка																			
	Всего: 198,380 : 10 = 19,838 грамм жира																			
	Всего: 815,051 : 10 = 81,505 грамм углеводов																			
	Всего: 3,16 : 10 = 0,32 мг витамина В1																			
	Всего: 5,01 : 10 = 0,50 мг витамина В2																			
	Всего: 257,11 : 10 = 25,71 мг витамина С																			
	Всего: 3506,43 : 10 = 350,64 витамина А (ретинол)																			
	Всего: 17,98 : 10 = 1,80 мг витамина Д																			
	Всего: 2269,14 : 10 = 226,91 мг кальция																			
	Всего: 3437,84 : 10 = 343,78 мг фосфора																			
	Всего: 723,88 : 10 = 72,39 мг магния																			
	Всего: 51,27 : 10 = 5,13 мг железа																			
	Всего: 7124,49 : 10 = 712,45 мг калия																			
	Всего: 1157,94 : 10 = 115,79 мг йода																			
	Всего: 229,63 : 10 = 22,96 мг селена																			

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 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 общесобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.