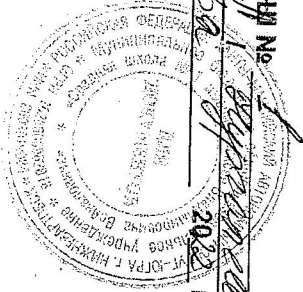
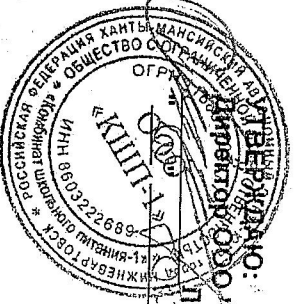


ОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СШ № 3

СШ № 3  
2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на осенне-зимний период 2022 г  
стоимостью 190 руб (родительская плата)



Директор ООО "КШП-1"  
И.И. Оганесова  
2022 г.

№	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	У, мкг	Se, мкг	F, мкг	
<b>1 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	100	1,350	4,302	3,833	59	0,04	0,05	16,28	0,00	0,00	22,82	36,88	13,85	0,88	161,09	2,14	1,58	8,87	
2	Супл картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	11,887	20,699	13,161	286	0,21	0,10	0,40	0,00	0,00	48,29	165,86	28,98	2,50	222,82	91,90	2,66	34,42	
4	Рагу из овощей	224 (21)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	0,00
8	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>25,161</b>	<b>36,868</b>	<b>113,106</b>	<b>885</b>	<b>0,81</b>	<b>0,36</b>	<b>35,39</b>	<b>12,42</b>	<b>0,06</b>	<b>271,38</b>	<b>536,50</b>	<b>162,16</b>	<b>10,07</b>	<b>1458,57</b>	<b>147,34</b>	<b>13,03</b>	<b>111,57</b>	
<b>2 день</b>																					
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	100	1,274	4,893	8,247	82	0,06	0,04	5,25	0,00	0,00	19,09	42,01	17,23	0,65	258,79	62,71	1,67	21,45	
2	Супл из овощей	135 (21)	250	1,508	2,874	9,697	71	0,06	0,05	8,53	10,22	0,05	25,21	46,72	19,06	0,72	324,52	55,47	0,26	22,54	
3	Оладьи из горбуши	(0)	100	13,747	19,090	3,252	240	0,13	0,15	1,68	13,52	8,62	36,96	172,96	33,16	0,98	299,16	108,43	36,35	312,13	
4	Рис припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,713	236	0,19	0,03	0,54	12,96	0,06	21,46	94,05	31,19	0,76	78,38	126,66	9,07	34,24	
5	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминной смесью "Витолша"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,41	
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебшек школьный (из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00	



3	Котлета "Рыбная"	(25)	100	9,611	22,411	6,050	264	0,18	0,06	0,87	2,07	0,35	30,42	154,88	27,59	1,54	210,19	170,44	10,95	229,98
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
5	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	Булочка рижская	1247 (25)	50	2,846	3,385	26,856	149	0,03	0,02	0,00	11,06	0,09	9,00	31,72	5,06	0,44	40,09	13,50	2,17	6,95
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,366</b>	<b>34,925</b>	<b>127,808</b>	<b>911</b>	<b>0,66</b>	<b>0,23</b>	<b>18,42</b>	<b>43,54</b>	<b>0,58</b>	<b>219,72</b>	<b>459,20</b>	<b>133,95</b>	<b>6,65</b>	<b>903,19</b>	<b>318,47</b>	<b>25,44</b>	<b>287,69</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>147,376</b>	<b>207,062</b>	<b>736,489</b>	<b>5389</b>	<b>4,59</b>	<b>3,64</b>	<b>245,32</b>	<b>366,6,8</b>	<b>9,90</b>	<b>1351,1</b>	<b>3206,77</b>	<b>968,08</b>	<b>51,84</b>	<b>7648,4</b>	<b>1477,5</b>	<b>186,09</b>	<b>1255,1</b>
	<b>2 неделя</b>																			
	<b>1 день</b>																			
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
5	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
9	Вафли /весовые /	(12)	20	0,473	0,387	8,145	38	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	7,20	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,637</b>	<b>31,211</b>	<b>106,247</b>	<b>804</b>	<b>0,38</b>	<b>0,16</b>	<b>24,57</b>	<b>18,42</b>	<b>0,06</b>	<b>220,58</b>	<b>293,58</b>	<b>99,21</b>	<b>5,35</b>	<b>879,66</b>	<b>328,12</b>	<b>9,59</b>	<b>45,86</b>
	<b>2 день</b>																			
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	100	2,104	15,177	6,019	169	0,05	0,07	3,81	0,02	0,22	24,83	53,14	18,54	0,78	199,62	76,14	7,29	29,99
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05
3	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	100	11,724	10,350	5,228	161	0,12	0,08	0,24	11,88	7,39	22,32	147,17	26,48	1,09	183,66	99,41	27,69	250,07
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,83	93,41	36,29	1,46	850,06	57,88	0,48	47,66
6	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	14,503	59	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,72	2,41	2,63	0,35	39,40	0,20	0,04	1,76
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Хлебшук школьный (из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	<b>Итого за день:</b>			<b>22,568</b>	<b>34,732</b>	<b>102,988</b>	<b>815</b>	<b>0,69</b>	<b>0,39</b>	<b>26,59</b>	<b>42,31</b>	<b>7,75</b>	<b>208,74</b>	<b>527,54</b>	<b>157,19</b>	<b>7,01</b>	<b>1884,4</b>	<b>306,85</b>	<b>41,10</b>	<b>358,91</b>
	<b>3 день</b>																			
	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	100	0,996	9,537	6,390	115	0,04	0,03	5,48	0,00	0,00	26,18	38,22	17,01	0,75	220,14	63,84	3,26	22,92
	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92



3 Печень по-строгановски		431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,10
4 Каша гречневая рассычатая		508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
5 Напиток апельсиновый*		646 (12)	200	0,157	0,036	18,972	77	0,01	0,01	5,28	0,00	0,00	7,11	4,40	2,49	0,11	35,97	0,34	0,09	2,90
6 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7 Хлебшек школьный (из пшеничной муки)		(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>26,461</b>	<b>29,135</b>	<b>119,300</b>	<b>845</b>	<b>0,81</b>	<b>1,61</b>	<b>33,55</b>	<b>3674,7</b>	<b>0,13</b>	<b>267,22</b>	<b>700,42</b>	<b>251,12</b>	<b>13,62</b>	<b>1259,4</b>	<b>283,76</b>	<b>42,58</b>	<b>218,81</b>
<b>4 День</b>																				
1 Салат картофельный с огурцами		59 (13)	100	0,255	12,431	0,989	117	0,01	0,01	0,85	0,00	0,00	13,90	11,16	4,48	0,24	42,01	72,22	4,04	9,49
2 Борщ со свежей капустой и картофелем		110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3 Сердце тушенное в соусе		406 (12)	120	13,161	8,554	5,453	151	0,27	0,61	2,35	12,02	0,00	17,14	193,30	24,79	4,39	254,24	84,29	20,93	51,62
4 Каша перловая рассычатая		463 (12)	180	4,335	4,307	33,909	192	0,05	0,03	0,00	15,12	0,07	26,43	166,16	20,57	0,97	84,49	60,57	19,04	0,16
5 "Витолка"		(25)	200	0,367	0,051	21,049	86	0,00	0,02	5,31	0,03	0,00	15,85	26,47	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6 Хлебшек школьный (из пшеничной муки)		(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
7 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8 Печенье		(12)	30	1,470	7,078	18,269	143	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
<b>Итого за день:</b>				<b>24,732</b>	<b>36,320</b>	<b>126,341</b>	<b>931</b>	<b>0,64</b>	<b>0,77</b>	<b>16,51</b>	<b>39,19</b>	<b>0,13</b>	<b>221,24</b>	<b>603,66</b>	<b>131,00</b>	<b>9,41</b>	<b>1053,7</b>	<b>293,31</b>	<b>48,07</b>	<b>82,84</b>
<b>5 День</b>																				
1 Салат из квашеной капусты		64 (13)	100	1,350	4,790	7,877	80	0,02	0,02	25,30	0,00	0,00	42,13	31,01	14,36	0,58	260,50	2,90	1,56	11,44
2 Суп картофельный с зеленым горошком		138 (12)	250	1,861	3,871	11,658	89	0,08	0,06	6,60	14,42	0,07	21,20	57,41	21,90	0,82	347,77	55,49	0,25	24,11
3 Грудка куриная с рисом и овощами 100/150/30		310 (25)	280	24,593	15,447	37,681	388	0,26	0,04	16,36	0,03	0,00	39,37	259,53	54,30	2,25	517,52	115,28	35,62	181,39
4 Напиток из плодов шиповника		705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
5 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
6 Хлебшек школьный (из пшеничной муки)		(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
<b>Итого за день:</b>				<b>33,351</b>	<b>25,143</b>	<b>120,375</b>	<b>841</b>	<b>0,75</b>	<b>0,26</b>	<b>128,26</b>	<b>14,45</b>	<b>0,07</b>	<b>288,78</b>	<b>578,30</b>	<b>160,72</b>	<b>7,45</b>	<b>1409,4</b>	<b>187,05</b>	<b>44,64</b>	<b>217,12</b>
<b>6 День</b>																				
1 Салат "Зимний" с маслом растительным		акт (25)	100	1,522	9,939	6,896	123	0,05	0,05	5,36	0,01	0,09	24,63	46,48	16,47	0,72	221,30	83,72	4,25	24,61
2 Суп картофельный с рисом		138 (21)	250	1,703	2,113	15,202	87	0,09	0,05	6,60	7,22	0,03	-17,62	55,97	22,00	0,81	389,66	56,11	0,91	29,51
3 Свинина тушеная с капустой свежей 50/180		635 (1)	230	12,508	27,845	17,894	372	0,34	0,17	47,00	0,31	0,00	128,44	186,44	56,11	2,78	860,81	124,57	2,72	47,12
4 Напиток яблочный с витаминной смесью "Витолка"		648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,55
5 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)		(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00

8	Хлебобушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
	Итого за день:			20,059	40,630	94,993	826	0,78	0,36	64,96	7,57	0,12	326,73	471,44	149,35	7,31	1747,85	277,99	15,14	102,78	
	Итого за неделю:			151,809	197,171	670,244	5063	4,05	3,55	294,45	3796,63	8,25	1532,29	3174,93	948,58	50,14	8234,57	1677,08	201,12	1026,32	
	среднее значение за период:			24,93	33,69	117,23	872	0,72	0,60	44,98	621,96	1,51	240,29	531,81	159,72	8,50	1343,99	262,89	32,27	190,12	
	Итого: 10462 : 12 = 872 ккал																				
	Итого: 299,185 : 12 = 24,932 грамм Белка																				
	Итого: 404,233 : 12 = 33,686 грамм жира																				
	Итого: 1406,734 : 12 = 117,228 грамм углеводов																				
	Итого: 8,64 : 12 = 0,72 мг витамина В1																				
	Итого: 7,19 : 12 = 0,60 мг витамина В2																				
	Итого: 539,77 : 12 = 44,98 мг витамина С																				
	Итого: 7463,52 : 12 = 621,96 мг витамина А (ретинол)																				
	Итого: 18,15 : 12 = 1,51 мг витамина Д																				
	Итого: 2883,48 : 12 = 240,29 мг кальция																				
	Итого: 6381,71 : 12 = 531,81 мг фосфора																				
	Итого: 1916,65 : 12 = 159,72 мг магния																				
	Итого: 101,98 : 12 = 8,50 мг железа																				
	Итого: 15883,04 : 12 = 1323,59 мг калия																				
	Итого: 3154,66 : 12 = 262,89 мг йода																				
	Итого: 387,21 : 12 = 32,27 мкг селена																				
	Итого: 2281,48 : 12 = 190,12 мкг фтора																				

НОМИСТ по ценам:

НОЛОГ

Примечание:

- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г.
- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г.
- сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- Технико-технологическая карта №