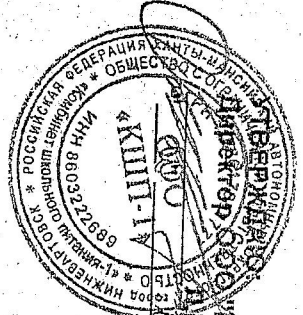


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 3

Ирина Владимировна
2022 г.



Директор МБОУ СШ № 3
Ирина Владимировна
2022 г.



Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенне-зимний период 2022 г.
стоимостью 155 руб (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРБ и Ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг							
1 неделя																											
1 день																											
1	Салат из цветной капусты, соленых помидор, огурцов с луком, зеленью укропа	616 (25)	60	0,810	2,581	2,300	36	0,02	0,03	9,77	0,00	0,00	13,69	22,13	8,31	0,53	96,65	1,28	0,95	5,32							
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,786	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,76							
3	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	10,698	18,629	11,845	258	0,19	0,09	0,36	0,00	0,00	43,46	149,27	26,08	2,25	200,54	82,71	2,39	30,98							
4	Рагу из овощей	215 (12)	150	2,234	6,126	13,784	119	0,08	0,06	11,53	0,00	0,00	30,89	61,54	27,84	0,97	404,42	21,22	2,23	34,24							
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							
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)	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							
Итого за день:			20,520	30,578	84,921	697	0,63	0,29	25,59	9,61	0,04	0,04	218,49	422,13	125,61	7,86	1155,04	128,80	11,18	92,29							
2 день																											
1	Салат "Мозаика" (картофельный с овощами)	10 (25)	60	0,764	2,936	4,948	49	0,03	0,02	3,15	0,00	0,00	11,45	25,21	10,34	0,39	155,27	37,62	1,00	12,87							
2	Суп из овощей	135 (21)	200	1,206	2,299	7,758	57	0,05	0,04	6,82	8,17	0,04	20,17	37,37	15,25	0,58	259,62	44,38	0,21	18,03							
3	Тефтели рыбные в соусе	332 (12)	150	10,831	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							
	Напиток из цитрусовых (лимон апельсин) с витаминной смесью "Витолска"	(25)	150	3,094	5,011	34,761	197	0,16	0,02	0,45	10,80	0,05	17,89	78,38	26,00	0,63	65,31	105,55	7,56	28,53							
	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	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							
	Хлебшек школьный (из 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							
	Итого за день:	(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							
Итого за день:			18,692	21,348	106,010	691	0,55	0,22	17,05	31,54	6,55	165,27	385,54	111,04	4,06	882,71	273,43	38,18	289,22								

3 день																					
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке 50/10	(25)	60	1,906	2,190	1,783	34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,17	0,04	0,01	0,01	7,37	0,67	1,19	
2	Распольник Ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84	
3	Печень тушенная в соусе	408 (21)	100	11,157	8,375	9,092	156	0,17	1,26	10,69	3502,3	0,01	28,99	215,01	16,85	4,60	231,80	110,14	26,21	150,14	
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	18,16	182,02	120,87	4,09	219,82	53,99	3,46	14,16	
5	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	
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	Хлебужек 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	
Итого за день:				24,253	18,762	92,788	637	0,64	1,48	25,68	3524,5	0,11	156,48	566,17	192,91	11,19	947,53	222,92	35,55	187,91	
4 день																					
1	Салат из квашеной капусты	64 (13)	60	0,810	2,874	4,726	48	0,01	0,01	15,18	0,00	0,00	25,28	18,61	8,62	0,35	156,30	1,74	0,94	6,86	
2	Сул картофельный с клецками	228 (1)	200	2,591	4,613	16,609	118	0,05	0,05	3,69	4,45	0,12	18,48	49,31	14,66	0,73	235,57	61,78	3,12	23,46	
3	Плов из свинины	403 (12)	200	11,750	24,516	35,312	409	0,44	0,11	1,98	0,02	0,00	23,39	190,99	47,10	1,90	307,23	74,98	10,06	56,07	
4	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66	
5	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	
6	Хлебужек 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	
Итого за день:				17,956	32,463	93,944	740	0,71	0,23	22,35	4,47	0,12	163,21	379,14	109,63	4,94	889,92	145,55	17,71	87,05	
5 день																					
1	Салат "Зимний" с маслом растительным	акт (25)	80	1,218	11,708	5,517	132	0,04	0,04	4,29	0,01	0,07	19,71	37,26	13,18	0,58	177,04	67,77	4,61	21,85	
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26	
3	Сердце в соусе	406 (12)	100	10,966	7,403	4,541	129	0,22	0,50	1,93	10,02	0,00	13,12	160,78	20,54	3,65	211,35	58,74	17,53	43,17	
4	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73	
5	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	
6	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	
7	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74	
Итого за день:				20,807	26,633	91,108	687	0,56	0,77	104,76	32,42	0,28	146,37	412,80	106,16	7,96	1471,6	205,86	25,26	129,93	
Итого за неделю:																					
				102,228	129,785	468,771	3452	3,09	2,98	195,42	3602,6	1	7,12	849,82	2165,77	645,34	36,01	6346,8	976,56	127,89	786,40
2 неделя																					
1 день																					
Салат из свеклы с маслом растительным		(25)	70	0,751	6,626	4,823	82	0,01	0,02	2,52	0,00	0,00	28,24	25,28	12,52	0,83	150,78	88,05	2,51	14,72	
Сул из овощей с фасолью		144 (21)	200	2,108	2,793	8,931	69	0,06	0,04	7,89	9,61	0,04	30,96	57,50	18,31	0,83	291,23	44,77	1,60	17,10	
Пельмени "Сытные" отварные		664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,00	

4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	20	0,199	0,419	2,757	16	0,01	0,00	0,99	0,00	0,00	2,06	3,668	2,47	0,12	40,50	7,03	0,18	0,27
5	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
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	Хлебушек 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
Итого за день:				19,538	23,345	76,738	595	0,27	0,12	21,04	9,61	0,04	163,17	205,66	70,74	3,65	655,31	255,64	7,99	33,67
2 День																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей	акт (25)	80	1,683	4,629	4,815	68	0,04	0,06	3,05	0,02	0,18	19,87	42,35	14,83	0,62	159,70	59,34	3,41	19,66
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,479	2,657	11,828	77	0,06	0,05	5,39	9,61	0,04	16,94	51,82	18,31	0,71	323,34	44,73	1,51	20,84
3	Котлеты или биточки рыбные	324 (12)	90	10,551	9,315	4,706	145	0,10	0,08	0,21	10,69	6,65	20,09	132,45	23,83	0,98	165,30	89,47	24,92	225,07
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,630	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)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,73
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	Хлебушек 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
8	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
Итого за день:				19,075	21,561	83,011	602	0,54	0,32	22,06	36,19	6,95	169,02	425,38	125,77	5,57	1546,5	252,33	33,99	310,41
3 День																				
1	Винегрет овощной с огурцами	71 (21)	60	0,597	5,722	3,834	69	0,02	0,02	3,29	0,00	0,00	15,71	22,93	10,21	0,45	132,09	38,31	1,95	13,75
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	200	1,188	2,743	6,296	55	0,04	0,04	9,80	9,61	0,04	28,55	32,74	14,55	0,54	246,06	16,55	0,25	15,93
3	Печень по-строгановски 50/50	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 рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,464	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,58	182,40	120,94	4,10	219,75	80,01	3,46	14,15
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	Хлебушек 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
Итого за день:				22,773	23,361	94,884	681	0,64	1,53	28,91	3669,7	0,10	182,65	574,77	197,29	11,50	985,24	231,49	36,92	202,83
4 День																				
1	Салат картофельный с огурцами	59 (13)	80	0,204	9,944	0,791	93	0,01	0,00	0,68	0,00	0,00	11,12	8,93	3,59	0,19	33,61	57,77	3,23	7,59
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,26
3	Сердце тушеное в соусе	406 (12)	100	10,968	7,128	4,544	126	0,22	0,51	1,95	10,02	0,00	14,28	161,08	20,66	3,66	211,86	70,24	17,44	43,02
4	Каша перловая рассыпчатая	463 (12)	150	3,612	3,589	28,257	160	0,04	0,03	0,00	12,60	0,06	22,02	138,47	17,14	0,80	70,41	50,48	15,86	0,13
5	Напиток из курати	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
6	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
7	Хлебушек 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

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