



Двухнедельное меню организованного питания (полдник)
для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ
на осенний период 2023 г.
СТОИМОСТЬЮ 47-00 р. (родительская плата)

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углев.		V1, мг	V2, мг	C, мг	A, рет. экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мкг
1 неделя																				
1	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	105	5,992	8,644	50,511	304	0,05	0,10	0,08	29,03	0,44	36,13	76,33	10,40	0,92	91,44	5,03	5,83	20,06
2	Чай с Молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,80
Итого за день:				7,302	9,678	61,341	362	0,07	0,15	0,38	53,63	0,44	93,55	123,09	19,88	1,74	149,54	8,99	6,71	28,86
1	Печенье	(12)	30	3,676	17,695	45,673	357	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
2	Раженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				8,408	25,215	53,703	475	0,04	0,00	0,60	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2 день																				
1	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
2	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
Итого за день:				8,791	7,727	36,475	251	0,05	0,11	2,96	0,12	1,23	217,15	169,84	22,33	1,50	89,70	16,90	7,13	11,88
3 день																				
1	Сдоба уренгойская	22 (25)	50	3,037	2,555	23,667	130	0,03	0,02	0,04	0,08	0,07	17,28	35,02	5,87	0,41	46,93	19,49	2,82	8,22
2	Йогурт питьевой клубничный*	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,487	8,571	30,359	245	0,11	0,32	1,24	40,08	0,07	261,28	227,02	35,87	0,61	326,93	19,49	2,82	8,22
4 день																				
1	Шанежки наливные																			
2	Кефир	740 (21)	100	6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11
Итого за день:				6,915	2,718	42,196	221	0,06	0,08	0,04	2,47	0,34	25,09	81,61	11,57	1,08	93,89	35,85	7,49	20,11
5 день																				
1	Шанежки наливные																			
2	Кефир	698 (21)	180	4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				4,411	5,414	6,883	94	0,05	0,31	1,26	0,18	1,80	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				11,326	8,132	49,080	315	0,12	0,39	1,30	2,65	2,14	241,09	252,61	36,77	1,26	356,69	35,85	7,49	20,11

		2 недели																			
		1 День																			
1	Запеканка картофельная с овощами	264 (21)	150	3,910	6,486	22,994	166	0,14	0,12	16,23	20,72	0,25	35,15	106,98	36,32	1,71	725,81	8,38	2,48	42,7	
2	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	0,0	
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,6	
Итого за День:				5,722	6,757	45,331	265	0,24	0,16	19,07	20,72	0,25	106,17	181,40	60,19	3,36	817,92	14,99	6,10	43,32	
1	Пирог маняный с сахарной пудрой	8 (25)	95	5,421	7,821	45,700	275	0,05	0,09	0,07	26,26	0,40	32,69	69,06	9,41	0,84	82,73	4,55	5,28	18,15	
2	Напиток растворимый "Цикорий" 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	
Итого за День:				6,573	8,855	56,470	332	0,06	0,14	0,33	50,86	0,40	85,75	108,65	15,06	0,94	140,83	8,51	6,16	26,95	
1	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	
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40	
Итого за День:				8,257	8,054	49,026	302	0,24	0,43	7,32	132,63	1,48	181,83	168,65	24,98	0,85	239,45	30,52	7,19	38,75	
1	Ряженка	698 (21)	200	4,732	7,520	8,030	119	0,04	0,00	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	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	
Итого за День:				6,202	14,598	26,300	261	0,04	0,00	60,00	0,00	248,00	0,00	28,00	184,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	100	10,222	5,619	37,881	243	0,05	0,11	0,09	0,06	0,18	67,42	121,58	15,66	0,86	96,91	32,02	14,55	24,43	
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80	
Итого за День:				12,518	7,398	49,178	313	0,07	0,18	0,35	24,75	0,18	127,15	194,78	43,13	2,11	227,99	35,98	15,43	33,23	
Всего: 3120 : 10 = 312 ккал																					
Всего: 86,586 : 10 = 8,659 грамм белка																					
Всего: 104,986 : 10 = 10,499 грамм жира																					
Всего: 457,262 : 10 = 45,726 грамм углеводов																					

Экономист по ценам:
Технолог

Примечание:

12 - сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

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

25 - Технико-технологическая карта №