СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ №17"
_____
"__" _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"
_____ Е.А.Широканова
по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.
"__" _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 50,21 РУБ.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергети ч. ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
	1 неделя																			
	1 день																			
1	Булочка Домашняя	769 (22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09
2	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
	Итого:			**6,044**	**12,185**	**64,178**	**391**	**0,15**	**0,16**	**32,00**	**0,00**	**6,13**	**43,32**	**69,70**	**27,89**	**1,20**	**68,66**	**0,01**	**0,00**	**1,62**
	2 день																			
1	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
	Итого:			**4,496**	**13,004**	**28,786**	**250**	**0,00**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**4,62**	**7,18**	**3,83**	**0,74**	**6,85**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
	3 день																			
1	Сырная палочка	17 (9)	80	8,191	28,466	32,908	421	0,09	0,09	0,18	8,89	11,49	152,24	139,51	16,80	0,85	139,51	0,01	0,00	2,72
2	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
	Итого:			**8,867**	**28,524**	**52,852**	**504**	**0,10**	**0,10**	**0,95**	**8,89**	**12,33**	**170,31**	**169,08**	**30,96**	**1,34**	**169,08**	**0,01**	**0,00**	**3,19**
	4 день																			
1	Булочка "Романтика" с творогом	(7)	70	5,986	9,909	24,924	213	0,05	0,05	0,04	2,79	3,51	37,23	70,01	9,06	0,54	66,79	0,01	0,00	1,79
2	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
	Итого:			**8,290**	**12,556**	**37,782**	**297**	**0,08**	**0,09**	**0,56**	**14,79**	**3,51**	**143,10**	**148,31**	**21,24**	**0,66**	**141,49**	**0,01**	**0,00**	**3,55**
	5 день																			
1	Булочка сахарная	(17)	80	4,771	4,988	44,661	243	0,09	0,09	0,00	0,00	2,76	12,17	46,49	8,41	0,69	46,49	0,00	0,00	1,09
2	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
	Итого:			**4,940**	**5,035**	**70,259**	**346**	**0,09**	**0,09**	**3,75**	**0,08**	**2,83**	**22,14**	**53,99**	**14,91**	**1,11**	**53,99**	**0,00**	**0,00**	**1,24**
	6 день																			
1	Хачапури по-иммеретински	850 (13)	60	8,508	7,669	15,432	165	0,04	0,04	0,08	2,42	0,44	259,50	175,54	17,56	0,52	167,47	0,01	0,00	3,15
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
	Итого:			**8,666**	**7,669**	**24,174**	**200**	**0,04**	**0,04**	**0,12**	**2,42**	**0,44**	**264,12**	**182,72**	**21,39**	**1,26**	**174,32**	**0,02**	**0,00**	**3,16**
	2 неделя																			

	1 день																			
1	Булочка Домашняя	769 (22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09
2	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
	Итого:			**6,044**	**12,185**	**64,178**	**391**	**0,15**	**0,16**	**32,00**	**0,00**	**6,13**	**43,32**	**69,70**	**27,89**	**1,20**	**68,66**	**0,01**	**0,00**	**1,62**

	2 день																			
1	Слойка с молоком сгущенным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	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	"Чай с сахаром	629 (12)	200	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	6,85	0,00	0,00	0,02
	Итого:			**4,496**	**13,004**	**28,786**	**250**	**0,00**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**4,62**	**7,18**	**3,83**	**0,74**	**6,85**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
	3 день																			
1	Конвертик с сыром	(7)	80	9,745	9,478	31,676	251	0,08	0,08	0,17	0,07	1,89	250,61	190,32	20,62	0,83	190,32	0,02	0,00	3,51
2	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
	Итого:			**9,841**	**9,518**	**45,461**	**307**	**0,09**	**0,09**	**9,77**	**0,07**	**1,96**	**254,81**	**193,76**	**23,86**	**1,01**	**193,60**	**0,02**	**0,00**	**3,62**
	4 день																			
1	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	80	3,926	10,997	40,113	275	0,05	0,06	0,06	3,29	4,50	15,97	41,71	7,63	0,79	39,79	0,00	0,00	0,98
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
	Итого:			**4,135**	**10,997**	**49,038**	**312**	**0,05**	**0,06**	**1,22**	**3,29**	**4,51**	**23,06**	**50,22**	**12,18**	**1,57**	**47,91**	**0,00**	**0,00**	**1,03**
	5 день																			
1	Сырная палочка	17 (9)	60	6,143	21,350	24,681	315	0,07	0,07	0,13	6,67	8,61	114,18	104,63	12,60	0,63	104,63	0,01	0,00	2,04
2	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
	Итого:			**6,312**	**21,397**	**50,280**	**419**	**0,08**	**0,07**	**3,88**	**6,74**	**8,69**	**124,15**	**112,13**	**19,10**	**1,06**	**112,13**	**0,01**	**0,00**	**2,19**
	6 день																			
1	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	70	4,819	7,733	41,975	257	0,06	0,07	0,04	0,80	3,31	19,79	51,98	8,22	0,72	49,59	0,00	0,00	1,25
2	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
	Итого:			**7,123**	**10,380**	**54,833**	**341**	**0,09**	**0,10**	**0,56**	**12,80**	**3,31**	**125,65**	**130,28**	**20,40**	**0,83**	**124,29**	**0,01**	**0,00**	**3,01**

Всего: 4008 : 12 = 334 ккал

Всего: 79,253 : 12 = 6,604 грамм белка

Всего: 156,451 : 12 = 13,038 грамм жира

Всего: 570,608 : 12 = 47,551 грамм углеводов

Всего: 0,92 : 12 = 0,08 мг витамина B1

Всего: 0,95 : 12 = 0,08 мг витамина B2

Всего: 84,88 : 12 = 7,07 мг витамина C

Всего: 49,08 : 12 = 4,09 мкг витамина A

Всего: 49,86 : 12 = 4,15 мг витамина E

Всего: 1223,22 : 12 = 101,93 мг кальция

Всего: 1194,25 : 12 = 99,52 мг фосфора

Всего: 227,48 : 12 = 18,96 мг магния

Всего: 12,71 : 12 = 1,06 мг железа

Всего: 1167,83 : 12 = 97,32 мг калия

Всего: 0,10 : 12 = 0,01 мг йода

Всего: 0,03 : 12 = 0,00 мг селена

Всего: 24,26 : 12 = 2,02 мг фтора

Технолог: Селезнева О.А.