

СОГЛАСОВАНО:

И.о.директора МБОУ «Гимназия №1»

Литвинова Г.П.

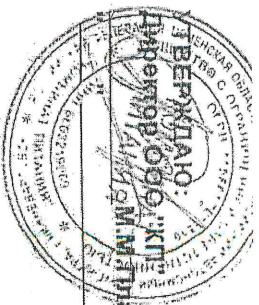
27 марта 2023 год

ДОКУМЕНТ



Двухнедельное меню организованного питания  
для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2023 года

Стоимостью 45,76 руб.



2023 г.

№	Наименование Блюда	Сред и кп	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества																		
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рети- экв.	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	У, мкг	Se, мкг	F, мкг												
1 неделя																																
1 День																																
1	Каша "Полезная" (пшению-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	Молочная жидкая с маслом 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												
3	Батон "Вкусный"	(25)	50	2,586	0,287	22,877	104	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:				8,257	9,096	63,305	368	0,10	0,13	0,56	73,20	0,11	123,30	148,99	34,95	1,88	153,44	36,46	5,28	22,70												
2 День																																
1	Булгерброд с сыром на батоне 30/45	(1)	75	8,994	7,759	20,589	188	0,01	0,11	0,21	0,06	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00												
2	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												
Итого за день:				9,153	7,759	29,332	224	0,01	0,11	0,25	0,06	0,33	304,62	187,18	20,33	0,95	30,00	0,00	4,29	0,00												
3 День																																
1	Булочка Российская	775 (21)	50	2,870	3,654	27,363	154	0,03	0,02	0,03	0,06	0,31	13,59	32,61	5,21	0,42	41,58	12,32	3,36	8,79												
2	Ряженка	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:				7,602	11,174	35,393	273	0,07	0,02	0,63	60,06	0,31	261,59	32,61	33,21	184,42	41,58	12,32	3,36	8,79												
4 День																																
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	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												
3	Хлеббушек 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:				3,826	6,779	46,079	261	0,20	0,07	0,11	30,23	0,11	88,66	126,23	38,01	1,95	123,20	35,74	7,94	15,84												
5 День																																
1	Корж рыблочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,797	188	0,03	0,03	0,09	25,70	0,14	16,35	35,82	5,53	0,44	48,40	1,72	2,43	7,46												



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
<b>Итого за день:</b>																					
<b>6 день</b>																					
1	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)		50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,12
2	Сок фруктовый, ягодный, в ассортименте т/п	(12)		200	0,507	0,376	31,166	130	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>Итого за неделю:</b>																					
<b>2 неделя</b>																					
<b>1 день</b>																					
1	Бутерброд с сыром на батоне 30/45	(1)		75	8,994	7,759	20,589	188	0,01	0,11	0,21	0,05	0,33	300,00	180,00	16,50	0,21	30,00	0,00	4,29	0,00
2	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
<b>Итого за день:</b>																					
<b>2 день</b>																					
1	Каша манная молочная жидкая м/н 200/10		311 (21)	210	5,016	8,436	28,649	211	0,05	0,14	0,55	75,96	0,11	122,44	109,64	16,96	0,49	158,17	43,06	1,94	24,17
2	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
3	Батон "Вкусный"	(25)		50	2,586	0,287	22,877	104	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>3 день</b>																					
1	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)		50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
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
<b>Итого за день:</b>																					
<b>4 день</b>																					
1	Печенье	(12)		50	2,450	11,797	30,449	238	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	Кефир		698 (21)	200	4,901	6,016	7,648	104	0,06	0,34	1,40	0,20	2,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>																					
<b>5 день</b>																					
1	Крендель "Школьный"	(25)		50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	(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
3	Фрукты свежие (яблоки)	(12)		шт/120	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
<b>Итого за день:</b>																					
<b>6 день</b>																					
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/5	(12)		255	6,834	7,703	32,779	228	0,15	0,15	0,59	76,94	0,06	164,34	216,90	58,50	1,49	154,60	77,50	12,02	38,40
2	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
3	Батон "Вкусный"	(25)		50	2,586	0,287	22,877	104	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>9,578 7,990 64,399 368 0,15 0,15 0,73 76,94 0,06 168,96 224,07 62,32 2,23 154,60 77,50 12,02 38,40</b>																					



Итого за неделю:			44,354	54,012	276,538	1770	0,42	0,91	15,54	262,48	2,59	986,37	886,21	189,65	10,21	1199,65	138,03	24,85	100,08
реднее значение за период:			6,94	8,23	45,42	284	0,07	0,12	1,46	39,79	0,31	155,73	128,58	29,67	16,79	147,70	20,00	4,60	14,57

сего: 3402 : 12 = 284 ккал

сего: 83,258 : 12 = 6,938 грамм белка

сего: 98,769 : 12 = 8,231 грамм жира

сего: 545,087 : 12 = 45,424 грамм углеводов

КОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:



ВХОЛОГОТ

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 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 №