

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №6"

" 04.12.2019 " 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "КШП-1"

И.М.Валетова

" 04.12.2019 " 2019 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню дополнительного питания
 для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ на зимний период 2019 г.

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 неделя															
1 день															
Завтрак															
1	Молоко "Тема" стерилизованное	(0)	200	4,607	4,136	8,352	89	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка домашняя	769 (21)	75	4,321	8,493	40,400	255	0,09	0,01	0,00	4,96	11,96	48,10	8,54	0,70
Итого:				8,928	12,629	48,751	344	0,17	2,61	40,00	4,96	251,96	48,10	8,54	0,70
Итого за день:				8,928	12,629	48,751	344	0,17	2,61	40,00	4,96	251,96	48,10	8,54	0,70
2 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с колбасой полукопченной на батоне	(25)	70	6,403	9,761	18,302	187	0,03	0,00	0,00	0,15	7,80	42,60	6,00	0,57
2	Чай с лимоном	686 (21)	222	0,212	0,007	13,284	54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
Итого:				6,616	9,768	31,586	241	0,03	2,90	0,00	0,16	16,00	52,39	11,24	1,48
Итого за день:				6,616	9,768	31,586	241	0,03	2,90	0,00	0,16	16,00	52,39	11,24	1,48
3 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с сыром на батоне	3 (21)	45	4,885	3,923	13,726	110	0,00	0,10	0,03	0,07	150,00	81,75	8,10	0,15
2	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	257 (12)	205	4,177	5,437	29,447	183	0,07	1,37	41,12	0,12	135,46	143,74	30,48	0,48
3	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
Итого:				9,221	9,360	56,257	346	0,07	1,58	41,15	0,20	290,86	233,74	42,98	1,50
Итого за день:				9,221	9,360	56,257	346	0,07	1,58	41,15	0,20	290,86	233,74	42,98	1,50
4 день															
Завтрак															
1	Йогурт питьевой клубничный	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	1,20	40,00	20,00	244,00	192,00	30,00	0,20

2	Плюшка новомосковская	1 (25)	75	5,144	4,614	40,772	225	0,11	0,04	0,90	2,87	21,90	63,75	11,04	0,82
	Итого:			13,594	10,630	47,464	340	0,19	1,24	40,90	22,87	265,90	255,75	41,04	1,02
	Итого за день:			13,594	10,630	47,464	340	0,19	1,24	40,90	22,87	265,90	255,75	41,04	1,02
	5 день														
	Завтрак														
1	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
2	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	22,317	90	0,01	3,15	0,00	0,03	4,50	2,77	3,02	0,42
	Итого:			3,318	4,123	45,438	232	0,06	3,15	60,00	0,53	5,00	3,07	8,02	0,82
	Итого за день:			3,318	4,123	45,438	232	0,06	3,15	60,00	0,53	5,00	3,07	8,02	0,82
	6 день														
	Завтрак														
1	Кисель молочный овсяной	(25)	200	3,042	3,384	18,164	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Булочка с творожной начинкой	АКТ (25)	75	6,644	4,175	28,769	179	0,08	0,14	2,60	1,40	47,43	90,84	11,90	0,71
	Итого:			9,686	7,559	46,933	295	0,08	0,14	2,60	1,40	47,43	90,84	11,90	0,71
	Итого за день:			9,686	7,559	46,933	295	0,08	0,14	2,60	1,40	47,43	90,84	11,90	0,71
	Итого за неделю:			51,361	54,069	276,42₉	1798	0,60	11,62	184,66	30,12	877,15	683,89	123,72	6,22
	2 неделя														
	1 день														
	Завтрак														
1	Омлет натуральный	340 (21)	130	10,886	13,903	2,154	177	0,08	1,08	32,54	0,00	105,09	226,39	17,36	2,56
2	Чай с сахаром	628 (12)	215	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
3	Хлеб "Полезный" из ржано-пшеничной муки с семенами кунжута и подсолнечника	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			12,092	14,097	26,265	280	0,09	1,18	32,54	0,00	110,49	234,64	21,76	3,43
	Итого за день:			12,092	14,097	26,265	280	0,09	1,18	32,54	0,00	110,49	234,64	21,76	3,43
	2 день														
	Завтрак														
1	Ватрушка с творогом	741 (21)	75	7,667	4,214	28,411	182	0,08	0,16	0,03	1,39	56,69	104,81	13,50	0,74
2	Комлот из груш со смесью Валетек "Классные витаминки"	585 (12)	200	0,127	0,099	21,196	86	0,16	9,50	0,13	0,88	8,05	6,40	4,80	0,96
	Итого:			7,794	4,314	49,607	268	0,24	9,66	0,15	2,26	64,74	111,21	18,30	1,71
	Итого за день:			7,794	4,314	49,607	268	0,24	9,66	0,15	2,26	64,74	111,21	18,30	1,71
	3 день														
	Завтрак														
1	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
2	Какао-напиток "Несхвик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами*	642 (12)	200	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12

	Итого:			5,770	6,580	39,006	238	0,25	1,30	80,00	1,50	150,20	90,30	21,96	0,52
	Итого за день:			5,770	6,580	39,006	238	0,25	1,30	80,00	1,50	150,20	90,30	21,96	0,52
	4 день														
	Завтрак														
1	Каша "Полезная" (пшенично-кукурузная) молочная жидкая с маслом	(25)	210	5,512	8,810	32,441	231	0,15	1,30	60,00	0,14	135,63	162,15	36,82	1,24
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	15,318	77	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
3	Батон "Вкусный"	(25)	60	3,103	0,344	27,452	125	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			9,841	10,329	75,211	433	0,17	1,95	70,00	0,14	196,08	207,15	43,82	1,34
	Итого за день:			9,841	10,329	75,211	433	0,17	1,95	70,00	0,14	196,08	207,15	43,82	1,34
	5 день														
	Завтрак														
1	Конвертик с сыром	(25)	100	11,091	10,257	34,010	273	0,10	0,29	1,48	2,19	312,99	225,29	25,93	1,13
2	Чай с молоком натуральным	630 (12)	215	1,311	1,034	15,171	75	0,02	0,75	10,00	0,00	65,40	53,25	11,40	0,92
	Итого:			12,401	11,291	49,181	348	0,12	1,04	11,48	2,19	378,39	278,54	37,33	2,05
	Итого за день:			12,401	11,291	49,181	348	0,12	1,04	11,48	2,19	378,39	278,54	37,33	2,05
	6 день														
	Завтрак														
1	Колбаса, запеченная в тесте	701 (12)	90	7,392	10,420	23,340	217	0,18	2,45	3,98	1,10	28,21	124,67	15,93	1,30
2	Чай с лимоном	686 (21)	222	0,212	0,007	13,284	54	0,00	2,90	0,00	0,01	8,20	9,79	5,24	0,91
	Итого:			7,604	10,426	36,624	271	0,18	5,35	3,98	1,11	36,41	134,46	21,17	2,21
	Итого за день:			7,604	10,426	36,624	271	0,18	5,35	3,98	1,11	36,41	134,46	21,17	2,21
	Итого за неделю:			55,502	57,037	275,89 4	1839	1,06	20,48	198,15	7,21	936,32	1056,2 9	164,34	11,25

Всего: 3637 : 12 = 303 ккал
Всего: 106,863 : 12 = 8,905 грамм белка
Всего: 111,106 : 12 = 9,259 грамм жира
Всего: 552,323 : 12 = 46,027 грамм углеводов
Всего: 1,65 : 12 = 0,14 мг витамина В1
Всего: 32,10 : 12 = 2,67 мг витамина С
Всего: 382,80 : 12 = 31,90 мкг витамина А
Всего: 37,33 : 12 = 3,11 мг витамина Е
Всего: 1813,47 : 12 = 151,12 мг кальция
Всего: 1740,19 : 12 = 145,02 мг фосфора
Всего: 288,06 : 12 = 24,01 мг магния
Всего: 17,47 : 12 = 1,46 мг железа

Начальник производственного отдела:

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 - Техничко-технологическая карта №