

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
управления федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
в ХМАО – Югре в г. Нижневартовске  
в Нижневартовском районе и г. Мегионе  
Герасимова О. В.

« » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ "СШ №

2018г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КП"

М.М.Платонова  
2018г.

Примерное двухнедельное цикличное меню полника  
для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ  
на весенний период 2018 года

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>															
<b>1 день</b>															
1	Какао-напиток "Несвик" с молоком*	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
2	Сочень песочный с творогом	3 (25)	70	5,998	8,968	25,150	205	0,06	0,16	43,31	0,42	48,59	87,90	10,09	0,64
<b>Итого за день:</b>				<b>8,540</b>	<b>11,449</b>	<b>41,035</b>	<b>301</b>	<b>0,26</b>	<b>1,46</b>	<b>63,31</b>	<b>1,42</b>	<b>198,29</b>	<b>177,90</b>	<b>27,05</b>	<b>0,76</b>
<b>2 день</b>															
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	Булочка школьная	(14)	60	4,212	8,144	33,507	224	0,08	0,10	46,89	0,65	28,97	62,21	8,94	0,71
<b>Итого за день:</b>				<b>12,662</b>	<b>14,160</b>	<b>40,199</b>	<b>339</b>	<b>0,16</b>	<b>1,30</b>	<b>86,89</b>	<b>20,65</b>	<b>272,97</b>	<b>254,21</b>	<b>38,94</b>	<b>0,91</b>
<b>3 день</b>															
1	Оладьи	733 (21)	100	6,645	6,670	38,908	242	0,13	0,77	11,31	3,19	85,24	117,16	18,65	0,96
2	Горячий шоколад	(0)	200	3,447	5,236	32,102	189	0,05	1,69	26,00	0,00	156,75	117,00	18,20	0,20
<b>Итого за день:</b>				<b>10,092</b>	<b>11,907</b>	<b>71,009</b>	<b>432</b>	<b>0,18</b>	<b>2,46</b>	<b>37,31</b>	<b>3,19</b>	<b>241,99</b>	<b>234,16</b>	<b>36,85</b>	<b>1,16</b>
<b>4 день</b>															
1	Молоко "Тема" стерилизованное т/п	(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 рижская	1247 (25)	50	2,846	3,385	26,804	149	0,06	0,01	18,41	0,53	9,62	36,46	5,82	0,50
<b>Итого за день:</b>				<b>7,453</b>	<b>7,521</b>	<b>35,156</b>	<b>238</b>	<b>0,14</b>	<b>2,61</b>	<b>58,41</b>	<b>0,53</b>	<b>249,62</b>	<b>36,46</b>	<b>5,82</b>	<b>0,50</b>
<b>5 день</b>															
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	100	7,956	13,663	25,931	259	0,13	7,25	0,03	4,83	166,91	161,49	25,11	1,29
2	Чай с сахаром 200/15	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
<b>Итого за день:</b>				<b>8,115</b>	<b>13,663</b>	<b>39,014</b>	<b>311</b>	<b>0,13</b>	<b>7,35</b>	<b>0,03</b>	<b>4,83</b>	<b>172,31</b>	<b>169,74</b>	<b>29,51</b>	<b>2,16</b>
<b>6 день</b>															
1	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

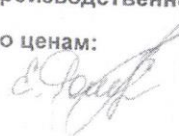
2	Кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	4,098	23,121	142	0,05	0,00	60,00	0,50	0,50	0,30	5,00	0,40
<b>Итого за день:</b>				4,453	5,273	38,439	219	0,07	0,65	70,00	0,50	60,95	45,30	12,00	0,49
<b>Итого за неделю:</b>				51,315	63,973	264,852	1840	0,95	15,83	315,95	31,13	1196,12	917,76	150,17	5,99
<b>2 неделя</b>															
<b>1 день</b>															
1	Шаньга сибирская	20 (25)	100	12,197	15,820	33,425	325	0,19	9,94	41,84	1,51	67,51	226,35	28,04	3,00
2	Чай с молоком натуральным 150/50/15 *	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
<b>Итого за день:</b>				13,507	16,854	48,596	400	0,21	10,69	51,84	1,51	132,91	279,60	39,44	3,91
<b>2 день</b>															
1	Корж Молочный	1 (25)	50	2,834	5,010	32,718	187	0,05	0,04	26,39	0,43	14,13	34,74	5,46	0,45
2	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	1,152	1,034	15,111	74	0,02	0,65	10,00	0,00	60,45	45,00	7,00	0,10
<b>Итого за день:</b>				3,986	6,044	47,829	262	0,07	0,69	36,39	0,43	74,58	79,74	12,46	0,54
<b>3 день</b>															
1	Пирог манный	8 (25)	120	6,848	9,879	57,645	347	0,10	0,22	55,27	0,79	46,38	100,27	13,66	1,21
2	Какао-напиток "Несквик" с молоком*	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
<b>Итого за день:</b>				9,389	12,360	73,531	443	0,30	1,52	75,27	1,79	196,08	190,27	30,62	1,33
<b>4 день</b>															
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	Сдоба "Майская"	(25)	75	4,209	8,531	44,495	272	0,09	0,07	51,89	0,78	16,27	53,45	9,23	0,86
<b>Итого за день:</b>				12,659	14,547	51,187	386	0,17	1,27	91,89	20,78	260,27	245,45	39,23	1,06
<b>5 день</b>															
1	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
2	Сосиски запеченные в тесте 50/50 *	701 (12)	100	7,852	12,013	26,043	244	0,16	0,02	4,41	1,22	35,98	121,73	17,22	1,53
<b>Итого за день:</b>				9,077	13,188	41,360	320	0,18	0,67	14,41	1,22	96,43	166,73	24,22	1,63
<b>6 день</b>															
1	Ряженка с сахаром 200/10	697 (21)	210	4,874	7,746	17,812	160	0,04	0,62	61,80	0,21	255,74	0,00	28,84	189,55
2	Печенье весовое	(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
<b>Итого за день:</b>				7,324	19,543	48,261	398	0,04	0,62	61,80	0,21	255,74	0,00	28,84	189,55

Всего: 4050 : 12 = 338 ккал
Всего: 107,258 : 12 = 8,938 грамм белка
Всего: 146,508 : 12 = 12,209 грамм жира
Всего: 575,616 : 12 = 47,968 грамм углеводов
Всего: 1,93 : 12 = 0,16 мг витамина В1
Всего: 31,29 : 12 = 2,61 мг витамина С
Всего: 647,54 : 12 = 53,96 мкг витамина А
Всего: 57,06 : 12 = 4,76 мг витамина Е
Всего: 2212,14 : 12 = 184,34 мг кальция
Всего: 1879,56 : 12 = 156,63 мг фосфора
Всего: 324,98 : 12 = 27,08 мг магния
Всего: 204,00 : 12 = 17,00 мг железа

Начальник производственного отдела:

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.