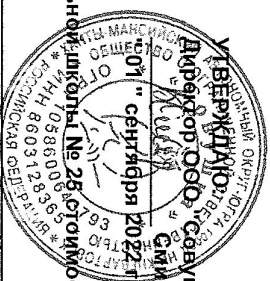


СОГЛАСОВАНО:
МБОУ "СШ № 25"
" 01 " сентября 2022 г.
Белавина Н. Ф.

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов (обед ПДД за род. плату) общеобразовательной школы № 25 с общей стоимостью 150,00 рублей на осенний период 2022-2023 учебного года



№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 неделя																			
1 день																			
Обед																			
1	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,633	3,492	11,104	86	0,10	24,60	20,00	0,11	43,77	82,47	26,21	1,19				
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,020	0,004	0,055	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02				
3	Биточки по-белорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,07	1,52	3,27	2,77	49,81	214,56	26,10	2,92				
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90				
5	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16				
6	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39				
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				
8	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93				
	Итого:			27,974	26,321	97,993	741	0,38	31,70	44,45	4,11	150,82	433,80	88,82	7,18				
	Итого за день:			27,974	26,321	97,993	741	0,38	31,70	44,45	4,11	150,82	433,80	88,82	7,18				
2 день																			
Обед																			
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,438	3,429	7,612	67	0,06	30,00	20,00	0,14	39,52	46,83	20,43	0,77				
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02				
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03				
4	Горбуша (филе), запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88				
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25				
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25				
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66				

8	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
9	Кондитерские изделия (печенье)	(12)	30	1,901	4,681	19,044	126	0,30	0,00	36,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24
	Итого:			29,225	27,068	126,566	867	0,85	61,44	118,12	27,77	278,51	520,33	124,22	6,97
	Итого за день:			29,225	27,068	126,566	867	0,85	61,44	118,12	27,77	278,51	520,33	124,22	6,97
	3 день														
	Обед														
1	Борщ из свежей капусты, картоффеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Шингели рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,597	11,972	218	0,09	0,90	0,00	2,84	29,59	175,72	28,15	2,87
5	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
7	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:			26,089	24,688	106,411	752	0,55	150,77	51,40	5,22	122,98	508,47	206,72	10,53
	Итого за день:			26,089	24,688	106,411	752	0,55	150,77	51,40	5,22	122,98	508,47	206,72	10,53
	4 день														
	Обед														
1	Сул-лапша домашняя	148 (21)	250	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56
2	Грудки куриные (для первого блюда)	(25)	15	3,147	0,385	0,000	16	0,02	0,37	0,01	0,00	5,92	30,44	3,73	0,27
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,060	0,012	0,164	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
4	Котлеты домашние	476 (13)	100	11,252	17,811	9,214	242	0,20	0,25	0,00	2,61	18,21	160,51	24,31	2,31
5	Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	150	13,735	4,141	31,384	218	0,61	0,00	21,00	0,38	98,55	250,57	80,91	5,20
6	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
7	Напиток клюквенно-брусничный	(25)	200	0,119	0,072	22,131	90	0,00	3,75	0,00	0,00	5,59	3,38	2,75	0,20
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого:			36,272	25,870	116,814	845	0,98	9,73	31,03	4,59	179,55	567,38	143,61	10,34
	Итого за день:			36,272	25,870	116,814	845	0,98	9,73	31,03	4,59	179,55	567,38	143,61	10,34
	5 день														
	Обед														

1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,167	0,025	0,496	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15
2	Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01
5	Ауу по-татарски (свинина)	402 (12)	230	18,020	24,938	16,246	362	0,13	21,05	0,00	6,00	22,90	69,45	26,30	1,11
6	Напиток "Сочная ягодка" вишнево-клубничный	(25)	200	0,070	0,000	14,105	57	0,00	1,65	0,00	0,00	4,52	3,30	2,86	0,20
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:				27,668	31,381	78,661	708	0,34	46,07	22,00	7,17	89,38	239,98	75,25	4,35
Итого за день:				27,668	31,381	78,661	708	0,34	46,07	22,00	7,17	89,38	239,98	75,25	4,35
2 неделя															
1 день															
Обед															
1	Суп из овощей с помидорами	132 (12)	250	1,551	3,821	9,707	79	0,09	25,75	0,00	2,09	27,52	52,06	22,00	0,93
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
3	Коллеты рубленые из говядины с луком	416 (12)	90	11,835	13,597	11,972	218	0,09	0,90	0,00	2,84	29,59	175,72	28,15	2,87
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
5	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08
6	Напиток клюквенный	647 (12)	200	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого:				23,680	22,833	114,143	757	0,38	33,75	26,58	5,96	111,12	357,63	83,32	6,64
Итого за день:				23,680	22,833	114,143	757	0,38	33,75	26,58	5,96	111,12	357,63	83,32	6,64
2 день															
Обед															
1	Огурцы свежие порциями	(12)	45	0,250	0,037	0,744	4	0,01	3,15	0,00	0,04	7,65	13,50	6,30	0,23
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,847	3,321	14,724	96	0,11	16,75	20,00	0,18	23,82	74,28	26,18	1,02
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
5	Печень по-строгановски	383 (5)	100	11,992	13,502	6,938	197	0,24	25,54	67,81	0,72	44,63	258,64	17,98	5,35
6	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25
7	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39

8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				24,218	23,270	106,394	732	0,67	78,17	123,31	2,33	176,37	563,30	116,50	10,82
Итого за день:				24,218	23,270	106,394	732	0,67	78,17	123,31	2,33	176,37	563,30	116,50	10,82
3 день															
Обед															
1	Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	1,242	3,669	7,772	69	0,04	17,50	20,00	0,09	32,83	40,15	17,52	0,94
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Горбуша (филе), запеченная с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88
5	Рис, припущенный с овощами	466 (25)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,05	1,12	18,00	1,24	20,32	90,09	29,88	0,72
6	Брокколи, припущенные с маслом	(25)	30	0,446	1,713	2,683	28	0,01	2,33	4,20	0,35	12,41	19,45	7,92	0,24
7	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
8	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
9	Хлеб дарницкий	(2)	60	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				27,984	25,412	114,373	798	0,44	156,05	78,82	8,10	231,51	492,01	118,57	5,65
Итого за день:				27,984	25,412	114,373	798	0,44	156,05	78,82	8,10	231,51	492,01	118,57	5,65
4 день															
Обед															
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
3	Биточки по-белорусски	467 (21)	90	14,984	17,824	1,630	227	0,07	1,52	3,27	2,77	49,81	214,56	26,10	2,92
4	Соус "Витаминный"	(25)	30	0,257	0,472	3,079	18	0,01	0,82	0,00	0,28	5,81	9,67	4,68	0,16
5	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	3,765	0,496	24,533	118	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
8	Хлеб дарницкий	(2)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,00	0,00	0,49	12,65	58,30	13,75	1,71
Итого:				31,675	26,567	126,438	872	0,53	16,47	44,45	4,66	169,49	497,09	108,27	9,67
Итого за день:				31,675	26,567	126,438	872	0,53	16,47	44,45	4,66	169,49	497,09	108,27	9,67
5 день															
Обед															
Итого за день:				31,675	26,567	126,438	872	0,53	16,47	44,45	4,66	169,49	497,09	108,27	9,67

1	Шир из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
2	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,04	10,00	0,00	8,80	6,10	0,90	0,02
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (21)	100	13,167	15,229	8,123	222	0,08	4,60	0,00	2,63	22,05	186,63	29,20	2,98
5	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
6	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
7	Хлеб пшеничный	(2)	50	3,137	0,414	20,444	98	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
8	Хлеб дарницкий	(2)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
Итого:				26,465	25,639	104,706	755	0,54	39,33	51,00	4,16	116,48	512,73	207,12	10,28
Итого за день:				26,465	25,639	104,706	755	0,54	39,33	51,00	4,16	116,48	512,73	207,12	10,28

Всего: 7826 : 10 = 783 ккал

Всего: 281,250 : 10 = 28,125 грамм белка

Всего: 259,048 : 10 = 25,905 грамм жира

Всего: 1092,499 : 10 = 109,250 грамм углеводов

Всего: 5,65 : 10 = 0,56 мг витамина В1

Всего: 623,50 : 10 = 62,35 мг витамина С

Всего: 591,15 : 10 = 59,11 мкг витамина А

Всего: 74,05 : 10 = 7,41 мг витамина Е

Всего: 1626,20 : 10 = 162,62 мг кальция

Всего: 4692,74 : 10 = 469,27 мг фосфора

Всего: 1272,40 : 10 = 127,24 мг магния

Всего: 82,41 : 10 = 8,24 мг железа

Технолог

С.В. Давыдова

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г.
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г.
- 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.