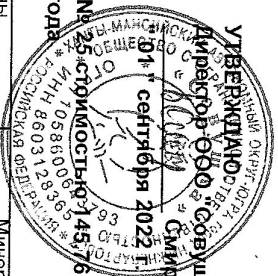


СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 25"  
 " 01 " сентября 2022 г.  
 Белакина Н. Ф.

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (завтрак) общеобразовательной школы № 25, стоимость: 145,76 рублей  
 (45,76 субсидия+100,00 родительская плата) 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	Mg	Fe				
<b>1 неделя</b>																			
<b>1 день</b>																			
1	Сыр порционными	15 (1)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,14	0,04	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14				
2	Каша манная молочная жидкая с маслом	311 (21)	200/15	5,048	11,434	28,536	237	0,09	1,37	81,12	0,46	140,34	126,47	20,55	0,49				
3	Какао-напиток "Несквик" 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				
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,357	2,599	26,565	143	0,07	0,01	12,85	0,60	11,66	43,25	7,46	0,61				
5	Батон пшеничный	(25)	45	2,327	0,258	20,569	94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
6	Фрукты свежие (груши)	(12)	130	0,439	0,367	12,801	56	0,03	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99				
<b>Итого:</b>				<b>18,157</b>	<b>22,140</b>	<b>104,397</b>	<b>689</b>	<b>0,39</b>	<b>9,33</b>	<b>114,01</b>	<b>2,17</b>	<b>526,40</b>	<b>400,52</b>	<b>71,57</b>	<b>4,34</b>				
<b>Итого за день:</b>				<b>18,157</b>	<b>22,140</b>	<b>104,397</b>	<b>689</b>	<b>0,39</b>	<b>9,33</b>	<b>114,01</b>	<b>2,17</b>	<b>526,40</b>	<b>400,52</b>	<b>71,57</b>	<b>4,34</b>				
<b>2 день</b>																			
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	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	15,441	12,955	10,792	222	0,10	2,27	10,40	2,69	52,59	202,93	28,90	2,44				
3	Рис, припущенный с овощами	(25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,06	1,35	21,60	1,48	24,39	108,11	35,86	0,87				
4	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				
5	Чай с лимоном	686 (21)	200/87	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89				
6	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33				
7	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				
8	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30				

<b>Итого:</b>												23,870	19,750	93,983	649	0,28	69,62	32,00	4,83	139,20	405,05	99,60	5,92		
<b>Итого за День:</b>												23,870	19,750	93,983	649	0,28	69,62	32,00	4,83	139,20	405,05	99,60	5,92		
<b>3 день</b>																									
1	Залежанка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	200	26,648	24,284	42,969	497	0,18	4,19	15,53	4,00	289,20	483,97	61,43	3,56										
2	Соус вишневым	358 (26)	20	0,065	0,000	11,421	46	0,00	1,53	0,00	0,00	4,13	3,06	2,65	0,18										
3	Чай с сахаром	628 (12)	200/8	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87										
4	Батон пшеничный	(25)	25	1,293	0,143	11,439	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20										
<b>Итого:</b>				28,503	24,465	88,281	687	0,21	15,82	15,53	4,20	314,73	506,28	77,48	6,80										
<b>Итого за День:</b>												28,503	24,465	88,281	687	0,21	15,82	15,53	4,20	314,73	506,28	77,48	6,80		
<b>4 день</b>																									
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54										
2	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,028	13,805	2,556	183	0,06	1,00	0,00	2,14	18,11	158,48	19,70	2,31										
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	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08										
5	К кофеинный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	9,034	50	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07										
6	Хлеб пшеничный	(2)	40	2,510	0,331	16,355	78	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44										
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	105	0,799	0,197	8,432	39	0,04	63,00	0,00	0,00	35,70	24,15	13,65	0,32										
<b>Итого:</b>				22,447	19,952	76,100	574	0,30	80,65	35,41	3,02	157,51	327,62	69,13	4,77										
<b>Итого за День:</b>												22,447	19,952	76,100	574	0,30	80,65	35,41	3,02	157,51	327,62	69,13	4,77		
<b>5 день</b>																									
1	Орүцә свежые 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	Томаты свежые порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27										
3	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,13	1,66	50,06	0,00	161,68	348,30	26,71	3,94										
4	Напиток растороимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07										
5	Хлеб пшеничный	(2)	28	1,757	0,232	11,449	55	0,03	0,00	0,00	0,31	5,60	18,20	3,92	0,31										
6	Кондитерские изделия (печенье)	(25)	30	1,470	7,727	16,405	141	0,30	0,00	0,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24										
7	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20										
<b>Итого:</b>				22,966	32,619	51,454	591	0,54	21,91	60,06	22,35	259,72	458,80	59,83	7,18										
<b>Итого за День:</b>												22,966	32,619	51,454	591	0,54	21,91	60,06	22,35	259,72	458,80	59,83	7,18		
<b>2 неделя</b>																									
<b>1 день</b>																									

1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	200/10	4,209	8,436	26,842	200	0,07	1,37	61,12	0,12	133,88	144,69	30,32	0,46
2	Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	2,542	2,462	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
3	Батон пшеничный	(25)	22	1,138	0,126	10,066	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	80	11,335	10,990	20,694	227	0,08	0,30	10,77	0,72	393,83	273,84	27,46	0,84
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>			<b>19,561</b>	<b>22,071</b>	<b>82,856</b>	<b>608</b>	<b>0,37</b>	<b>12,98</b>	<b>91,89</b>	<b>2,04</b>	<b>693,41</b>	<b>519,53</b>	<b>83,74</b>	<b>3,61</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>19,561</b>	<b>22,071</b>	<b>82,856</b>	<b>608</b>	<b>0,37</b>	<b>12,98</b>	<b>91,89</b>	<b>2,04</b>	<b>693,41</b>	<b>519,53</b>	<b>83,74</b>	<b>3,61</b>
	<b>2 День</b>														
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
2	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	450 (12)	100	12,300	11,082	0,157	150	0,13	2,92	5,06	1,10	28,38	235,85	28,22	1,92
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	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
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	Чай с лимоном	686 (21)	200/8/7	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
7	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
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
9	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>			<b>25,573</b>	<b>18,684</b>	<b>87,457</b>	<b>620</b>	<b>0,63</b>	<b>33,17</b>	<b>35,66</b>	<b>3,08</b>	<b>109,71</b>	<b>582,63</b>	<b>237,06</b>	<b>12,58</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>25,573</b>	<b>18,684</b>	<b>87,457</b>	<b>620</b>	<b>0,63</b>	<b>33,17</b>	<b>35,66</b>	<b>3,08</b>	<b>109,71</b>	<b>582,63</b>	<b>237,06</b>	<b>12,58</b>
	<b>3 День</b>														
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	200	26,648	24,284	42,969	497	0,18	4,19	15,53	4,00	289,20	483,97	61,43	3,56
2	Соус вишневый	(25)	30	0,039	0,000	3,846	16	0,00	0,90	0,00	0,00	2,82	2,04	1,79	0,10
3	Чай с сахаром	628 (12)	200/8	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87
4	Батон пшеничный	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	<b>Итого:</b>			<b>28,770</b>	<b>24,498</b>	<b>83,930</b>	<b>671</b>	<b>0,22</b>	<b>16,19</b>	<b>15,53</b>	<b>4,22</b>	<b>315,02</b>	<b>506,37</b>	<b>77,52</b>	<b>6,94</b>
	<b>Итого за День:</b>			<b>28,770</b>	<b>24,498</b>	<b>83,930</b>	<b>671</b>	<b>0,22</b>	<b>16,19</b>	<b>15,53</b>	<b>4,22</b>	<b>315,02</b>	<b>506,37</b>	<b>77,52</b>	<b>6,94</b>
	<b>4 День</b>														
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	35	0,862	0,058	1,979	12	0,04	3,50	0,00	0,07	7,00	21,70	7,35	0,24
2	Омлет натуральный	284 (12)	200	16,687	22,288	3,314	281	0,13	1,66	11,96	3,52	155,84	344,85	26,49	3,89
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07

4	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222		49	0,03	0,00	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
5	Кондитерские изделия (вафли)	(12)	40	0,946	0,775	16,290		76	0,01	0,00	0,80	0,28	6,00	14,40	4,00	0,60	
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369		39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>Итого:</b>			<b>21,627</b>	<b>24,540</b>	<b>50,414</b>		<b>509</b>	<b>0,26</b>	<b>15,81</b>	<b>22,76</b>	<b>4,34</b>	<b>250,08</b>	<b>453,20</b>	<b>57,34</b>	<b>7,29</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,627</b>	<b>24,540</b>	<b>50,414</b>		<b>509</b>	<b>0,26</b>	<b>15,81</b>	<b>22,76</b>	<b>4,34</b>	<b>250,08</b>	<b>453,20</b>	<b>57,34</b>	<b>7,29</b>	
	<b>5 День</b>																
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	Томаты свежие порциями	(12)	35	0,325	0,066	1,271		7	0,02	8,75	0,00	0,24	4,90	9,10	7,00	0,32	
3	Котлета из грудки сыплат с сыром	(0)	100	13,167	9,337	11,527		183	0,11	1,49	17,24	2,63	65,26	176,84	27,88	1,88	
4	Соус томатный с маслом	587 (21)	30	0,163	2,624	1,240		29	0,00	0,15	17,40	0,03	2,08	3,83	0,99	0,04	
5	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951		148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50	
6	Чай с лимоном	686 (21)	200/8/7	0,212	0,007	7,207		30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89	
7	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,882	0,248	12,266		59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
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	
9	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	100	0,338	0,282	9,847		43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	
	<b>Итого:</b>			<b>21,035</b>	<b>17,744</b>	<b>80,286</b>		<b>565</b>	<b>0,43</b>	<b>51,52</b>	<b>65,24</b>	<b>3,70</b>	<b>176,47</b>	<b>393,34</b>	<b>108,78</b>	<b>8,33</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,035</b>	<b>17,744</b>	<b>80,286</b>		<b>565</b>	<b>0,43</b>	<b>51,52</b>	<b>65,24</b>	<b>3,70</b>	<b>176,47</b>	<b>393,34</b>	<b>108,78</b>	<b>8,33</b>	

Всего: 6165 : 10 = 616 ккал
Всего: 232,509 : 10 = 23,251 грамм белка
Всего: 226,463 : 10 = 22,646 грамм жира
Всего: 799,159 : 10 = 79,916 грамм углеводов
Всего: 3,64 : 10 = 0,36 мг витамина В1
Всего: 326,99 : 10 = 32,70 мг витамина С
Всего: 488,09 : 10 = 48,81 мкг витамина А
Всего: 53,96 : 10 = 5,40 мг витамина Е
Всего: 2942,24 : 10 = 294,22 мг кальция
Всего: 4553,34 : 10 = 455,33 мг фосфора
Всего: 942,03 : 10 = 94,20 мг магния
Всего: 67,78 : 10 = 6,78 мг железа

Технолог *С.В. Дешаева*

**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
- 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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.