



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы №25 стоимостью 152,00 рубля на учебный период 2022-2023 учебного года

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe						
	1 неделя																				
	1 день																				
1	Сыр порциями	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 "Несвик" на молоке натуральном, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	4,952	4,446	13,319	113	0,09	2,79	43,00	0,00	258,15	193,50	30,10	0,23						
4	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,357	2,599	26,585	143	0,07	0,01	12,85	0,60	11,66	43,25	7,46	0,61						
5	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						
6	Яблоки свежие	627 (21)	105	0,355	0,039	9,837	41	0,03	10,50	0,00	0,21	16,80	11,55	9,45	2,31						
	Итого:			19,449	23,663	89,716	650	0,28	14,82	137,01	1,38	626,95	494,77	78,56	3,78						
	Итого за день:			19,449	23,663	89,716	650	0,28	14,82	137,01	1,38	626,95	494,77	78,56	3,78						
	2 день																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30						
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)	150	3,094	5,011	34,710	196	0,05	1,13	18,00	1,24	20,33	90,09	29,88	0,72						
4	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						
5	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28						
6	Яблоки свежие	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						
	Итого:			21,021	18,270	74,228	545	0,23	21,50	28,40	4,49	113,70	349,16	85,82	7,05						
	Итого за день:			21,021	18,270	74,228	545	0,23	21,50	28,40	4,49	113,70	349,16	85,82	7,05						
	3 день																				

1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	160	21,319	19,428	34,375	398	0,14	3,35	12,43	3,20	231,36	387,18	49,14	2,85
2	Соус вишневый	358 (26)	50	0,162	0,000	28,553	115	0,01	3,83	0,00	0,00	10,34	7,65	6,63	0,45
3	Чай с молоком натуральным	630 (12)	150/50/8	1,311	1,034	9,094	51	0,02	0,75	10,00	0,00	65,19	53,25	11,40	0,89
4	Батон пшеничный	(25)	20	1,034	0,115	9,151	42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Груши свежие	627 (21)	115	0,389	0,324	11,324	50	0,02	5,75	0,00	0,00	21,85	18,40	13,80	2,65
Итого:				24,214	20,900	92,497	655	0,20	13,67	22,43	3,20	328,74	466,48	80,97	6,83
Итого за день:				24,214	20,900	92,497	655	0,20	13,67	22,43	3,20	328,74	466,48	80,97	6,83
	4 день														
1	Томаты свежие порциями	(12)	80	0,744	0,150	2,906	16	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
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)	2,5	0,053	0,012	0,151	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04
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	Кофейный 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)	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
Итого:				22,015	19,282	71,629	548	0,28	24,15	31,18	3,34	128,71	325,79	64,88	5,30
Итого за день:				22,015	19,282	71,629	548	0,28	24,15	31,18	3,34	128,71	325,79	64,88	5,30
	5 день														
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)	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)	160	14,184	18,693	2,725	236	0,10	1,33	40,05	0,00	129,34	278,64	21,36	3,15
4	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
5	Хлеб пшеничный	(2)	20	1,255	0,165	8,178	39	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
6	Пряники весовые	(12)	50	2,493	2,209	35,850	173	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	4,50	0,40
7	Апельсины свежие	(21)	125	0,951	0,235	10,038	46	0,05	75,00	0,00	0,00	42,50	28,75	16,25	0,38
Итого:				20,553	22,559	67,616	556	1,42	86,58	50,05	0,46	250,88	382,19	62,11	4,64
Итого за день:				20,553	22,559	67,616	556	1,42	86,58	50,05	0,46	250,88	382,19	62,11	4,64
	2 неделя														
	1 день														
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	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12

3	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	70	9,918	9,616	18,107	199	0,07	0,26	9,42	0,63	344,60	239,61	24,03	0,73				
5	Груши свежие	627 (21)	105	0,355	0,296	10,339	45	0,02	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42				
	Итого:			18,574	21,001	84,900	603	0,36	8,19	90,54	1,75	648,13	491,10	83,91	3,72				
	Итого за день:			18,574	21,001	84,900	603	0,36	8,19	90,54	1,75	648,13	491,10	83,91	3,72				
	2 день																		
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	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				
4	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				
5	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				
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	Яблоки свежие	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				
	Итого:			24,171	17,671	81,393	581	0,58	32,17	31,46	2,96	102,17	539,93	208,76	11,82				
	Итого за день:			24,171	17,671	81,393	581	0,58	32,17	31,46	2,96	102,17	539,93	208,76	11,82				
	3 день																		
1	Пудинг из творога с яблоками	240 (26)	150	16,954	13,489	19,438	267	0,08	4,07	30,10	0,27	191,95	283,95	35,08	2,09				
2	Молоко стуженое порциями	(0)	30	1,862	0,052	15,442	70	0,02	0,31	0,00	0,00	99,06	71,56	10,63	0,06				
3	Кофейный 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				
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	Яблоки свежие	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				
	Итого:			21,599	14,756	64,721	478	0,15	15,04	40,10	0,47	367,25	411,51	61,71	4,43				
	Итого за день:			21,599	14,756	64,721	478	0,15	15,04	40,10	0,47	367,25	411,51	61,71	4,43				
	4 день																		
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	30	0,739	0,050	1,696	10	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21				
2	Омлет с сыром	342 (21)	150	15,647	19,048	2,269	243	0,10	1,27	34,32	0,10	309,74	358,31	29,23	2,83				
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)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39				
5	Кондитерские изделия	(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	Яблоки свежие	627 (21)	115	0,389	0,043	10,774	45	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53				
	Итого:			21,143	21,380	54,581	495	0,23	16,42	45,12	1,05	407,38	471,71	61,78	6,63				
	Итого за день:			21,143	21,380	54,581	495	0,23	16,42	45,12	1,05	407,38	471,71	61,78	6,63				

5 день															
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)	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	Котлета из грудки с сыром	(0)	100	18,407	12,180	5,890	207	0,13	2,03	33,26	2,49	62,04	222,99	31,92	2,24
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	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
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	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
8	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
9	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:			25,100	19,442	64,590	534	0,38	40,82	76,16	3,49	146,62	398,55	93,20	5,98
	Итого за день:			25,100	19,442	64,590	534	0,38	40,82	76,16	3,49	146,62	398,55	93,20	5,98

Всего: 5645 : 10 = 565 ккал

Всего: 217,840 : 10 = 21,784 грамм белка

Всего: 198,924 : 10 = 19,892 грамм жира

Всего: 745,872 : 10 = 74,587 грамм углеводов

Всего: 4,11 : 10 = 0,41 мг витамина В1

Всего: 273,36 : 10 = 27,34 мг витамина С

Всего: 552,44 : 10 = 55,24 мкг витамина А

Всего: 22,60 : 10 = 2,26 мг витамина Е

Всего: 3120,53 : 10 = 312,05 мг кальция

Всего: 4331,18 : 10 = 433,12 мг фосфора

Всего: 881,70 : 10 = 88,17 мг магния

Всего: 60,18 : 10 = 6,02 мг железа

Технолог

С. Юнк (Саманова С.В.)

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов Росии. 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.