



СОГЛАСОВАНО
 Белавина Н. Ф.
 Директор МБОУ "ОШ № 25"



УТВЕРЖДАЮ
 Смирнова В. Н.
 Директор ООУ "Совушка"

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (обед) общеобразовательной школы № 25 стоимостью 160,00 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя																	
1 день																	
Обед																	
1	Суп картофельный	77 (26)	250	2,041	3,397	17,337	108	0,15	24,10	20,00	0,17	23,82	79,47	31,52	1,22		
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	Котлета "Детская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426	238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08		
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	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 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:				26,653	25,041	128,100	844	0,45	31,95	47,88	4,33	134,86	428,84	96,32	7,39		
Итого за день:				26,653	25,041	128,100	844	0,45	31,95	47,88	4,33	134,86	428,84	96,32	7,39		
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)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08		
4	Котлета "Рыбка" из горбуши	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,30	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40		
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	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
9	Кондитерские изделия	(12)	40	2,535	6,242	25,391	168	0,40	0,00	48,00	28,80	9,20	26,00	4,00	0,32
Итого:				28,024	33,015	141,226	974	0,97	69,03	129,90	38,04	212,83	501,61	130,68	7,71
Итого за день:				28,024	33,015	141,226	974	0,97	69,03	129,90	38,04	212,83	501,61	130,68	7,71
	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	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	Шницели рубленные из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	12,722	14,584	13,302	235	0,09	1,00	0,00	3,07	30,90	153,88	26,44	2,60
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	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
6	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
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
Итого:				26,383	25,813	102,199	747	0,57	150,95	50,60	5,22	118,57	506,02	228,16	10,86
Итого за день:				26,383	25,813	102,199	747	0,57	150,95	50,60	5,22	118,57	506,02	228,16	10,86
	4 день														
	Обед														
1	Суп-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)	2,5	0,050	0,010	0,137	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04
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)	180	16,482	4,969	37,661	261	0,73	0,00	25,20	0,45	118,26	300,69	97,09	6,24
6	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
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:				38,752	26,224	119,985	871	1,10	8,40	35,23	4,37	192,34	607,37	154,76	11,21
Итого за день:				38,752	26,224	119,985	871	1,10	8,40	35,23	4,37	192,34	607,37	154,76	11,21
	5 день														
	Обед														

1	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
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,10	7,68	46,24	5,61	0,69
3	Азу по-татарски (свинина)	402 (12)	225	17,016	23,403	16,246	344	0,13	21,05	0,00	5,64	22,90	69,44	26,30	1,11
4	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
5	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
6	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:			29,269	30,595	99,700	791	0,37	45,45	17,00	7,10	89,32	274,61	80,14	5,57
	Итого за день:			29,269	30,595	99,700	791	0,37	45,45	17,00	7,10	89,32	274,61	80,14	5,57
	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	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)	4	0,085	0,019	0,241	1	0,00	4,00	0,00	0,07	8,92	3,72	2,80	0,06
4	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	100	12,722	14,584	13,302	235	0,09	1,00	0,00	3,07	30,90	153,88	26,44	2,60
5	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
6	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
7	Напиток яблочный	648 (12)	200	0,079	0,008	19,496	78	0,01	2,50	0,00	0,05	4,60	2,75	2,25	0,61
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:			27,343	26,086	133,427	878	0,43	33,64	40,81	6,53	134,87	384,20	90,95	7,90
	Итого за день:			27,343	26,086	133,427	878	0,43	33,64	40,81	6,53	134,87	384,20	90,95	7,90
	2 день														
	Обед														
1	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
2	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
3	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
4	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
5	Напиток брусничный	(25)	200	0,139	0,103	14,807	61	0,00	3,75	0,00	0,00	6,70	4,00	1,75	0,14
6	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
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:			24,887	24,697	97,432	712	0,65	77,17	118,41	2,05	158,41	556,02	105,32	10,06

Итого за день:			24,887	24,697	97,432	712	0,65	77,17	118,41	2,05	158,41	556,02	105,32	10,06
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
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
3	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
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
5	Рис, припущенный с овощами	466 (25)	180	3,713	6,013	41,652	236	0,06	1,35	21,60	1,48	24,39	108,11	35,86
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,199	0,083	12,006	50	0,01	50,00	0,00	0,17	9,36	8,25	7,75
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
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
Итого:				28,123	24,673	118,119	807	0,43	74,95	78,22	7,47	228,86	498,15	123,48
Итого за день:				28,123	24,673	118,119	807	0,43	74,95	78,22	7,47	228,86	498,15	123,48
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	Биточки по-белорусски (свинина, говядина)	467 (21)	100	14,907	27,103	1,811	311	0,32	1,69	3,64	3,08	49,41	225,16	29,73
3	Соус "Витаминный"	(25)	25	0,214	0,393	2,566	15	0,01	0,69	0,00	0,23	4,84	8,06	3,90
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
5	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
6	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
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
Итого:				30,785	36,300	118,974	926	0,76	17,86	49,05	4,46	144,97	475,27	101,96
Итого за день:				30,785	36,300	118,974	926	0,76	17,86	49,05	4,46	144,97	475,27	101,96
5 день														
Обед														
1	Щи 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
2	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
3	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
4	Напиток клубничный	(25)	200	0,000	0,000	23,876	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00
5	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
6	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

Итого:					28,168	25,459	116,861	809	0,60	35,14	45,20	4,33	108,46	551,36	231,70	10,95
Итого за день:					28,168	25,459	116,861	809	0,60	35,14	45,20	4,33	108,46	551,36	231,70	10,95
Всего: 8359 : 10 = 836 ккал																
Всего: 288,386 : 10 = 28,839 грамм белка																
Всего: 277,902 : 10 = 27,790 грамм жира																
Всего: 1176,024 : 10 = 117,602 грамм углеводов																
Всего: 6,33 : 10 = 0,63 мг витамина В1																
Всего: 544,45 : 10 = 54,44 мг витамина С																
Всего: 612,30 : 10 = 61,23 мкг витамина А																
Всего: 83,91 : 10 = 8,39 мг витамина Е																
Всего: 1523,47 : 10 = 152,35 мг кальция																
Всего: 4783,44 : 10 = 478,34 мг фосфора																
Всего: 1343,47 : 10 = 134,35 мг магния																
Всего: 85,03 : 10 = 8,50 мг железа																

Технолог

С.А. Руфьянова 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 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 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.