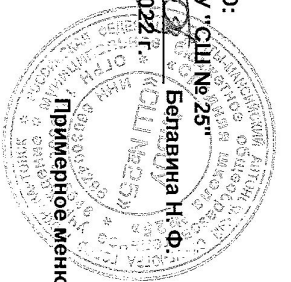


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Бетавина Н. Ф.



Примерное меню для учащихся 1-11 классов (погудник) общеобразовательной школы №25 стоимость на зимний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООБ "Совушка"
 С. В. Н. Смирнова

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Цена, руб	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
					Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 неделя																				
1 день																				
1	Кисель из клюквы (устой)	552 (12)	200	22,34	0,098	0,038	19,789	80	0,00	3,00	0,00	0,00	9,16	5,08	5,72	0,20				
2	Трапники весовые	(12)	100	25,00	4,986	4,418	71,700	347	2,40	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	9,00	0,80				
Итого:				47,34	5,084	4,456	91,489	426	2,40	3,00	0,00	0,00	20,16	5,08	14,72	1,00				
2 день																				
1	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	10,17	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21				
2	Булочка "Веснушка"	773 (21)	65	13,04	4,363	3,378	34,561	186	0,09	0,02	16,70	0,78	15,15	56,23	9,70	0,79				
3	Яблока свежие	627 (21)	125	22,31	0,422	0,047	11,711	49	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
Итого:				45,52	4,869	3,439	60,336	292	0,14	21,72	16,70	1,06	40,00	73,70	24,27	3,75				
Итого за день:				45,52	4,869	3,439	60,336	292	0,14	21,72	16,70	1,06	40,00	73,70	24,27	3,75				
3 день																				
1	Напиток из кураги	(25)	200	16,32	0,367	0,051	18,149	75	0,00	0,77	0,00	0,00	18,07	29,57	14,17	0,50				
2	Крендель "Школьный"	(25)	95	28,85	6,300	9,597	58,547	346	0,12	0,05	53,23	1,08	21,25	79,25	11,86	1,11				
Итого:				45,18	6,667	9,648	76,696	420	0,13	0,82	53,23	1,08	39,32	108,82	26,03	1,61				
4 день																				

1	Какао-напиток с молоком	642 (12)	200	26,50	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
2	Булочка сметанка	1 (25)	95	18,44	6,402	5,440	49,007	271	0,13	0,10	9,02	2,11	39,72	82,89	14,82	0,97
	Итого:			44,94	8,944	7,922	64,892	367	0,33	1,40	29,02	3,11	189,42	172,89	31,78	1,08
	5 День															
1	Напиток "Сочная ягода" вишнево-клубничный	(25)	200	9,83	0,070	0,000	14,105	57	0,00	1,65	0,00	0,00	4,52	3,30	2,86	0,20
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	65	33,79	6,197	8,375	24,397	198	0,07	0,16	39,04	0,57	45,72	91,63	10,93	0,75
	Итого:			43,62	6,267	8,375	38,502	254	0,08	1,81	39,04	0,57	50,24	94,93	13,79	0,95
	2 неделя															
	1 День															
1	Напиток клубничный	(25)	200	12,68	0,000	0,000	23,876	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,08
2	Крендель "Школьный"	(25)	100	30,37	6,631	10,102	61,629	364	0,13	0,05	56,03	1,13	22,36	83,42	12,49	1,17
	Итого:			43,06	6,631	10,102	85,505	459	0,13	0,05	56,03	1,13	23,19	83,42	12,49	1,25
	2 День															
1	Какао-напиток с молоком	642 (12)	200	26,50	2,542	2,482	15,885	96	0,20	1,30	20,00	1,00	149,70	90,00	16,96	0,12
2	Булочка "Ромашка"	21 (25)	60	18,44	4,103	5,016	35,373	203	0,08	0,05	26,14	0,66	15,30	56,26	8,32	0,77
	Итого:			44,94	6,645	7,497	51,258	299	0,28	1,35	46,14	1,66	165,00	146,26	25,28	0,88
	3 День															
1	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	10,17	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
2	Булочка "Сюрприз"	(25)	95	35,19	6,320	8,823	48,398	298	0,13	0,08	45,22	0,95	29,73	94,80	15,28	1,39
	Итого:			45,36	6,403	8,836	62,462	355	0,13	9,28	45,22	0,98	34,58	98,52	18,60	1,60
	4 День															
1	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	13,69	1,152	1,034	9,034	50	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
2	Ватрушка с творогом	741 (21)	85	30,40	8,701	4,598	32,199	205	0,10	0,19	7,65	0,87	64,71	119,33	15,30	0,85

Итого:			44,09	9,853	5,632	41,232	255	0,12	0,84	17,65	0,87	124,95	164,33	22,30	0,92	
	5 День															
1	Напиток апельсиновый	636 (21)	200	25,00	0,357	0,083	21,018	86	0,02	30,00	0,00	0,00	17,60	11,50	6,50	0,21
2	Булочка "Роментика" с джемом	(25)	55	20,26	3,088	5,935	28,363	179	0,06	0,14	33,03	0,45	16,48	45,05	6,94	0,76
Итого:				45,27	3,445	6,018	49,371	265	0,08	30,14	33,03	0,45	34,08	56,55	13,34	0,97
Всего: 3394 : 10 = 339 ккал																
Всего: 64,806 : 10 = 6,481 грамм белка																
Всего: 71,923 : 10 = 7,192 грамм жира																
Всего: 621,744 : 10 = 62,174 грамм углеводов																
Всего: 3,81 : 10 = 0,38 мг витамина В1																
Всего: 70,40 : 10 = 7,04 мг витамина С																
Всего: 336,06 : 10 = 33,61 мкг витамина А																
Всего: 10,91 : 10 = 1,09 мг витамина Е																
Всего: 720,93 : 10 = 72,09 мг кальция																
Всего: 1004,49 : 10 = 100,45 мг фосфора																
Всего: 202,59 : 10 = 20,26 мг магния																
Всего: 14,00 : 10 = 1,40 мг железа																

Технолог

Смирнова С.В.

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

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.