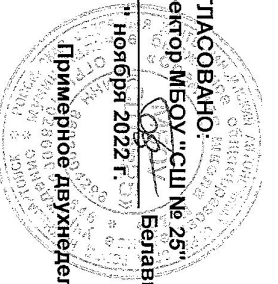


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 " 07 " ноября 2022 г.
 Белавина Н. Ф.



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов (обед за родительскую плату) общеобразовательной школы № 25 с/гимназией
 150,00 рублей на зимний период 2022-2023 учебного года

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Белград"
 " 07 " ноября 2022 г.
 Смирнова В. Н.



№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
					белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1 неделя																		
1 день																		
Обед																		
1	Суп из овощей	135 (21)	250	17,62	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82		
2	Котлета "Летская"	(25)	90	79,70	12,056	14,263	9,383	214	0,08	1,15	2,22	2,62	47,54	186,16	25,74	2,77		
3	Рис припущенный	512 (21)	150	17,72	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,92	82,05	26,76	0,60		
4	Напиток клюквенный	647 (12)	200	23,18	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22		
5	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	Итого:			150,50	23,725	21,878	125,961	796	0,34	26,15	40,22	4,18	119,92	427,11	101,45	6,94		
2 день																		
Обед																		
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	15,50	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	4,40	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	3,00	0,099	0,021	0,274	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08		
4	Котлета "Рыбка"	(25)	90	66,21	12,105	14,538	10,130	220	0,16	2,21	19,17	6,75	33,83	169,07	30,53	1,26		
5	Пюре картофельное	520 (21)	150	24,55	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	9,81	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	6,48	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)	40	3,87	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
9	Кондитерские изделия	(0)	60	16,32	3,803	9,362	38,087	252	0,60	0,00	72,00	43,20	13,80	39,00	6,00	0,48
	Итого:			150,13	26,586	33,555	142,205	977	1,10	63,59	146,67	51,53	200,35	460,34	118,90	7,02
	3 день															
	Обед															
1	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	16,70	2,633	3,492	11,104	86	0,10	24,60	20,00	0,11	43,77	82,47	26,21	1,19
2	Шницели рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	87,21	11,449	13,125	11,972	212	0,08	0,90	0,00	2,76	27,81	138,49	23,80	2,34
3	Пюре гороховое с маслом сливочным	(25)	100	9,92	9,157	2,761	20,933	145	0,41	0,00	14,00	0,25	65,70	167,05	53,94	3,46
4	Капустя свежая тушеная	534 (21)	80	11,93	1,533	2,259	7,066	55	0,03	42,54	11,22	0,14	49,70	34,75	17,02	0,68
5	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	13,66	0,254	0,116	12,580	52	0,01	130,00	0,00	0,72	5,90	1,60	1,60	0,29
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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)	45	4,35	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,00	0,00	0,41	10,35	47,70	11,25	1,40
	Итого:			150,26	31,301	22,714	108,386	763	0,75	198,04	45,22	5,05	215,23	511,05	142,22	10,02
	4 день															
	Обед															
1	Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	14,64	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	2,20	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)	1	0,60	0,021	0,005	0,060	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
4	Пельмени отварные "Сытные"	664 (12)	170	97,53	11,821	9,204	35,716	273	0,25	2,37	0,00	1,08	43,82	156,32	25,22	2,16
5	Масло сливочное	14 (25)	10	13,80	0,064	5,997	0,000	54	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
6	Напиток апельсиновый	646 (12)	200	9,42	0,157	0,036	18,972	77	0,01	13,20	0,00	0,00	8,08	5,06	2,86	0,13
7	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:			150,46	20,519	20,648	114,169	725	0,44	34,09	65,00	2,39	119,56	311,11	70,15	5,79
	5 день															
	Обед															
1	Суп-лапша домашняя	148 (21)	250	12,83	2,265	2,170	12,829	80	0,05	1,53	10,02	0,34	19,88	39,23	9,23	0,56
2	Рудки куринные (для первого блюда)	(25)	20	18,29	4,196	0,513	0,000	21	0,02	0,50	0,01	0,00	7,89	40,58	4,98	0,36

3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	1,80	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05	
4	Кау по-гатарски (свинина)	402 (12)	225	88,97	17,016	23,403	16,246	344	0,13	21,05	0,00	5,64	22,90	69,44	26,30	1,11	
5	Напиток на яблок и клюквы	(25)	200	15,93	0,090	0,025	22,317	90	0,01	3,15	0,00	0,03	4,50	2,77	3,02	0,42	
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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)	60	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого:			150,10	30,741	27,241	103,065	780	0,34	29,22	10,03	7,25	87,65	257,41	69,03	5,02	
	2 неделя																
	1 день																
	Обед																
1	Суп картофельный	77 (26)	250	19,88	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	1,20	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03	
3	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	87,21	11,449	13,125	11,972	212	0,08	0,90	0,00	2,76	27,81	138,49	23,80	2,34	
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	13,37	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	2,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90	
5	Сюс "Витаминный"	(25)	30	2,59	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 плодов шиповника	1047 (1)	200	13,66	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)	60	6,48	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	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого:			150,19	25,636	21,958	127,805	811	0,46	157,62	41,18	5,17	114,29	381,57	95,12	7,47	
	2 день																
	Обед																
1	Расольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	21,05	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	17,71	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	67,95	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)	150	24,55	2,569	4,038	19,126	123	0,16	25,94	25,50	0,13	49,37	97,90	33,14	1,25	
5	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	9,81	0,349	0,017	24,157	98	0,00	0,40	0,00	0,20	22,68	15,40	6,00	1,25	
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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)	25	2,42	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	
	Итого:			149,96	24,300	23,750	100,710	714	0,62	68,63	113,31	2,18	163,37	542,54	101,69	10,76	

3 День																
Обед																
1	Борщ из свежей капусты, картофеля	77 (26)	250	14,64	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)	0	0,00	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Горбуша (Филе), запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	89,23	15,588	12,536	4,702	194	0,19	3,06	26,62	4,47	120,99	230,15	35,95	0,88
4	Рис припущенный	512 (21)	150	17,72	2,962	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,92	82,05	26,76	0,60
5	Напиток из черной смородины	(25)	200	16,87	0,199	0,083	12,006	50	0,01	50,00	0,00	0,17	9,36	8,25	7,75	0,36
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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)	55	5,32	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,00	0,00	0,49	12,65	58,30	13,75	1,71
Итого:				150,25	26,813	20,936	107,524	726	0,40	70,56	67,62	6,10	201,75	457,90	110,13	5,15
4 День																
Обед																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	15,50	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	4,40	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	3,00	0,099	0,021	0,274	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
4	Картофель, запеченный с гуринным филе в сметанном соусе под сырной корочкой	(0)	200	100,00	19,199	12,219	26,151	291	0,29	37,61	20,07	2,04	249,00	337,53	67,41	2,79
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	1,20	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
6	Напиток из плодов шиповника	1047 (1)	200	13,66	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)	60	6,48	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	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого:				150,03	28,347	18,150	98,532	671	0,50	204,65	50,07	4,22	344,63	501,17	118,64	6,51
5 День																
Обед																
1	Суп картофельный с рыбными консервами в масле	131 (12)	250	23,95	1,924	2,092	16,444	92	0,14	22,86	11,43	0,16	22,18	74,83	29,91	1,15
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	5	3,00	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
3	Поджарка из свинины	376 (12)	100	67,85	17,547	23,933	4,130	302	0,03	6,84	0,00	4,54	16,28	26,73	8,86	0,48
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	19,65	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
5	Напиток клюквенный	647 (12)	200	23,18	0,099	0,041	21,642	87	0,01	3,75	0,00	0,00	4,22	2,75	3,75	0,22
6	Хлеб пшеничный	(2)	60	6,48	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)	60	5,80	3,346	0,620	26,959	127	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86

Итого:						149,92	33,753	32,246	128,414	939	0,60	38,45	32,43	6,55	103,02	421,22	208,43	9,18	
Всего: 7902 : 10 = 790 ккал																			
Всего: 271,722 : 10 = 27,172 грамм белка																			
Всего: 243,076 : 10 = 24,308 грамм жира																			
Всего: 1156,780 : 10 = 115,678 грамм углеводов																			
Всего: 5,56 : 10 = 0,56 мг витамина В1																			
Всего: 891,21 : 10 = 89,12 мг витамина С																			
Всего: 611,75 : 10 = 61,17 мкг витамина А																			
Всего: 94,60 : 10 = 9,46 мг витамина Е																			
Всего: 1669,77 : 10 = 166,98 мг кальция																			
Всего: 4271,42 : 10 = 427,14 мг фосфора																			
Всего: 1135,78 : 10 = 113,58 мг магния																			
Всего: 73,85 : 10 = 7,38 мг железа																			

Технолог

С.Фомин (Вешнякова 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
- 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.