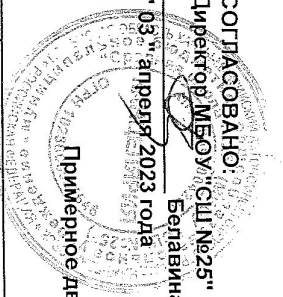
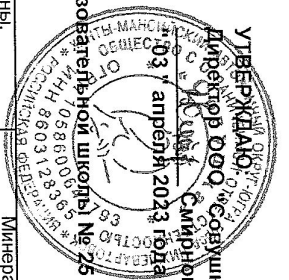


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №25"
 Белавина Н.Ф.
 "03" апреля 2023 года



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 1-4 классов (обед за родительскую плату) общеобразовательной школы № 25
 стоимостью 150,00 рублей на весенне-осенний период



№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1 неделя																			
1 день																			
Обед																			
1	Рассолышник ленинградский с перловой крупкой	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	Котлеты рубленые из говядины и свинины с луком	416 (12)	90	11,449	13,125	11,972	212	0,08	0,90	0,00	2,76	27,81	138,49	23,80	2,34				
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	Суп "Солнечный"	(25)	25	0,174	0,692	1,161	12	0,01	0,30	4,50	0,04	2,92	4,70	2,23	0,06				
5	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	3,75	0,00	0,00	9,61	7,50	6,50	0,39				
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:				26,032	22,984	113,150	764	0,60	21,70	45,50	4,47	106,45	505,42	213,63	10,11				
Итого за день:																			
2 день																			
Обед																			
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	57 (26)	250	1,352	3,247	10,350	76	0,05	18,63	20,00	0,15	39,67	50,30	23,08	1,09				
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,02	5,00	0,00	4,40	3,05	0,45	0,01				
3	Азу по-татарски	402 (12)	200	13,627	19,091	16,246	291	0,18	21,05	0,00	4,87	30,01	217,91	43,68	3,24				
4	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				
5	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				
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	0,78				
7	Печенье	(12)	30	1,901	4,681	19,044	126	0,30	0,00	36,00	21,60	6,90	19,50	3,00	0,24				

Итого за День:						21,372	21,892	98,414	676	0,27	37,82	25,00	4,90	85,93	357,44	90,76	5,43
2 неделя																	
1 день																	
Обед																	
1	Сул из овощей с фасолью		144 (21)	250	2,633	3,492	11,104		86	0,10	24,60	20,00	0,11	43,77	82,47	26,21	1,19
2	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	0,05
3	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
4	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
5	Соус "Солнечный"		(25)	20	0,139	0,553	0,929		9	0,00	0,24	3,60	0,03	2,34	3,76	1,79	0,05
6	Напиток из сухфруктов		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)	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:						26,427	24,257	109,823	763	0,56	29,24	44,60	4,62	142,67	519,25	213,25	14,11
Итого за День:						26,427	24,257	109,823	763	0,56	29,24	44,60	4,62	142,67	519,25	213,25	14,11
2 день																	
Обед																	
1	Борщ со свежей капустой и картофелем		57 (26)	250	1,352	3,247	10,350		76	0,05	18,63	20,00	0,15	39,67	50,30	23,08	1,09
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)	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	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
5	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
6	Напиток из курати		(25)	200	0,367	0,051	18,149		75	0,00	0,77	0,00	0,00	18,07	29,57	14,17	0,50
7	Хлеб пшеничный		(2)	65	4,079	0,538	26,577		127	0,07	0,00	0,00	0,71	13,00	42,25	9,10	0,71
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	1,86
Итого:						23,953	23,242	108,473	739	0,60	71,92	123,31	2,27	189,57	549,28	114,07	10,80
Итого за День:						23,953	23,242	108,473	739	0,60	71,92	123,31	2,27	189,57	549,28	114,07	10,80
3 день																	
Обед																	
1	Ши 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	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	Горбуша, запеченая с сыром, морковью, белым соусом		(25)	90	14,029	11,283	4,232		175	0,17	2,76	23,96	4,02	108,89	207,14	32,36	0,79

4 Рис припущенный	512 (21)	150	2,952	3,583	33,798	179	0,04	0,00	21,00	0,21	13,92	82,05	26,76	0,60
5 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
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)	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:			25,827	19,536	109,834	718	0,41	164,76	64,96	6,32	198,49	442,07	105,94	5,01
Итого за день:			25,827	19,536	109,834	718	0,41	164,76	64,96	6,32	198,49	442,07	105,94	5,01
4 День														
Обед														
1 Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,289	2,180	18,082	101	0,12	16,50	12,00	0,14	21,44	65,53	24,38	1,03
2 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
3 Котлета "Летская"	(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 Капуста свежая тушеная	534 (21)	150	2,873	4,230	13,244	103	0,07	79,73	21,00	0,26	93,14	65,11	31,90	1,27
5 Напиток "Сочная ягодка" вишнево-клубничный	(25)	200	0,070	0,000	14,105	57	0,00	1,65	0,00	0,00	4,52	3,30	2,86	0,20
6 Хлеб пшеничный	(2)	55	3,451	0,455	22,488	108	0,06	0,00	0,00	0,60	11,00	35,75	7,70	0,60
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:			23,782	23,027	91,885	670	0,37	100,15	35,47	4,20	192,05	409,26	103,64	7,13
Итого за день:			23,782	23,027	91,885	670	0,37	100,15	35,47	4,20	192,05	409,26	103,64	7,13
5 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 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
3 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	2,98
4 Макароны из твердых сортов пшеницы	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 Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
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)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого:			26,657	22,171	113,552	760	0,34	20,33	31,19	4,20	102,11	374,11	74,88	6,94
Итого за день:			26,657	22,171	113,552	760	0,34	20,33	31,19	4,20	102,11	374,11	74,88	6,94

Всего: 7314 : 10 = 731 ккал
Всего: 245,745 : 10 = 24,575 грамм белка
Всего: 237,258 : 10 = 23,726 грамм жира
Всего: 1048,801 : 10 = 104,880 грамм углеводов
Всего: 4,80 : 10 = 0,48 мг витамина В1
Всего: 693,66 : 10 = 69,37 мг витамина С
Всего: 543,07 : 10 = 54,31 мкг витамина А
Всего: 73,94 : 10 = 7,39 мг витамина Е
Всего: 1409,64 : 10 = 140,96 мг кальция
Всего: 4354,08 : 10 = 435,41 мг фосфора
Всего: 1214,26 : 10 = 121,43 мг магния
Всего: 77,22 : 10 = 7,72 мг железа

Технолог

Даша Дуванкова 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.