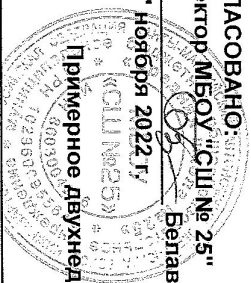


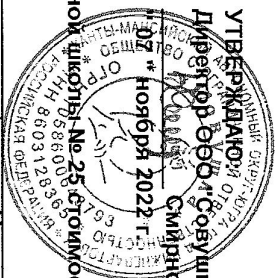
СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Белавина Н. Ф.

" 07 " ноября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "СОШ № 25"
 Смирнова В. Н.

" 07 " ноября 2022 г.



Примерное двухнедельное меню дополнительного питания для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы № 25 ст. 10-го участка
 45,76 рубля на зимний период 2022-2023 учебного года

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 неделя																			
1 день																			
1	Каша манная молочная с маслом	311 (21)	200/5	4,984	5,437	28,536	183	0,09	1,37	41,12	0,46	137,94	123,47	20,55	0,47				
2	Чай с молоком натуральным	630 (12)	208	1,311	1,034	9,094	51	0,02	0,75	10,00	0,00	65,19	53,25	11,40	0,89				
3	Хлеб пшеничный	(2)	43,5	2,730	0,360	17,786	85	0,05	0,00	0,00	0,48	8,70	28,27	6,09	0,48				
	Итого:			9,024	6,831	55,416	319	0,15	2,12	51,12	0,94	211,83	205,00	38,04	1,84				
2 день																			
1	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				
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	75	7,150	9,664	28,150	228	0,09	0,18	45,05	0,66	52,75	105,72	12,61	0,87				
	Итого:			7,362	9,670	35,357	258	0,09	3,08	45,05	0,68	60,74	115,51	17,85	1,75				
3 день																			
1	Какао-напиток с молоком	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				
2	Пирожки печеные сдобные с яблоками	687 (12)	80	3,951	3,449	34,161	183	0,09	2,80	16,91	0,63	17,73	53,63	10,08	1,30				
	Итого:			6,493	5,931	50,047	280	0,29	4,10	36,91	1,63	167,43	143,63	27,04	1,42				
4 день																			

5 День															
Завтрак															
1	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
2	Конвертик с сыром	Акт конт. (25)	85	9,385	8,425	28,689	228	0,09	0,21	5,97	1,32	257,68	202,95	21,82	0,93
Итого:				9,597	8,432	35,895	258	0,10	3,11	5,97	1,33	265,67	212,74	27,06	1,81
Всего: 2924 : 10 = 292 ккал															
Всего: 78,376 : 10 = 7,838 грамм белка															
Всего: 82,770 : 10 = 8,277 грамм жира															
Всего: 466,428 : 10 = 46,643 грамм углеводов															
Всего: 1,29 : 10 = 0,13 мг витамина B1															
Всего: 17,94 : 10 = 1,79 мг витамина C															
Всего: 426,84 : 10 = 42,68 мкг витамина A															
Всего: 8,91 : 10 = 0,89 мг витамина E															
Всего: 1367,78 : 10 = 136,78 мг кальция															
Всего: 1526,80 : 10 = 152,68 мг фосфора															
Всего: 251,52 : 10 = 25,15 мг магния															
Всего: 14,97 : 10 = 1,50 мг железа															

Технолог *А.В. Воронцова (С.В.)*

Примечание:

- 2 - Сб.рецепт.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 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.