



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



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ООО "Совушка"  
Смирнова В. Н.

Примерное двухнедельное меню дополнительного питания для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы № 25 стоимостью 45,76 рубля 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>																			
<b>1 день</b>																			
1	Каша манная молочная жидкая с маслом	311 (21)	200/10	5,016	8,436	28,536	210	0,09	1,37	61,12	0,46	139,14	124,97	20,55	0,48				
2	Чай с сахаром	628 (12)	200/8	0,159	0,000	13,083	53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,25	4,40	0,87				
3	Батон пшеничный	(25)	33,5	1,732	0,192	15,328	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого:</b>				<b>6,907</b>	<b>8,628</b>	<b>56,947</b>	<b>333</b>	<b>0,09</b>	<b>1,47</b>	<b>61,12</b>	<b>0,46</b>	<b>144,54</b>	<b>133,22</b>	<b>24,95</b>	<b>1,35</b>				
<b>Итого за день:</b>				<b>6,907</b>	<b>8,628</b>	<b>56,947</b>	<b>333</b>	<b>0,09</b>	<b>1,47</b>	<b>61,12</b>	<b>0,46</b>	<b>144,54</b>	<b>133,22</b>	<b>24,95</b>	<b>1,35</b>				
<b>2 день</b>																			
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				
<b>Итого:</b>				<b>7,362</b>	<b>9,670</b>	<b>35,357</b>	<b>258</b>	<b>0,09</b>	<b>3,08</b>	<b>45,05</b>	<b>0,68</b>	<b>60,74</b>	<b>115,51</b>	<b>17,85</b>	<b>1,75</b>				
<b>Итого за день:</b>				<b>7,362</b>	<b>9,670</b>	<b>35,357</b>	<b>258</b>	<b>0,09</b>	<b>3,08</b>	<b>45,05</b>	<b>0,68</b>	<b>60,74</b>	<b>115,51</b>	<b>17,85</b>	<b>1,75</b>				
<b>3 день</b>																			
<b>Какао-напиток "Несквик" с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами</b>																			
1		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)	70	3,457	3,018	29,891	161	0,08	2,45	14,80	0,55	15,52	46,93	8,82	1,14				
<b>Итого:</b>				<b>5,999</b>	<b>5,500</b>	<b>45,776</b>	<b>257</b>	<b>0,28</b>	<b>3,75</b>	<b>34,80</b>	<b>1,55</b>	<b>165,22</b>	<b>136,93</b>	<b>25,78</b>	<b>1,25</b>				
<b>Итого за день:</b>				<b>5,999</b>	<b>5,500</b>	<b>45,776</b>	<b>257</b>	<b>0,28</b>	<b>3,75</b>	<b>34,80</b>	<b>1,55</b>	<b>165,22</b>	<b>136,93</b>	<b>25,78</b>	<b>1,25</b>				
<b>4 день</b>																			





Итого за День:	5 День			8,680	5,729	36,126	231	0,14	1,13	33,41	1,01	78,61	137,75	21,53	0,87
1 Чай с лимоном		686 (21)	200/87	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
Итого за День:				9,597	8,432	35,895	258	0,10	3,11	5,97	1,33	265,67	212,74	27,06	1,81
Всего: 2788 : 10 = 279 ккал															
Всего: 75,789 : 10 = 7,579 грамм белка															
Всего: 79,077 : 10 = 7,908 грамм жира															
Всего: 443,366 : 10 = 44,337 грамм углеводов															
Всего: 1,18 : 10 = 0,12 мг витамина В1															
Всего: 19,67 : 10 = 1,97 мг витамина С															
Всего: 384,73 : 10 = 38,47 мкг витамина А															
Всего: 8,03 : 10 = 0,80 мг витамина Е															
Всего: 1346,19 : 10 = 134,62 мг кальция															
Всего: 1460,54 : 10 = 146,05 мг фосфора															
Всего: 236,47 : 10 = 23,65 мг магния															
Всего: 14,37 : 10 = 1,44 мг железа															

Технолог

*А.Фещук (Решетникова С.В.)*

Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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.