

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



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (завтрак) общеобразовательной школы № 25 стоимостью 145,76 рублей
 (45,76 субсидия+100,00 родительская плата) на весенне-осенний период

УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО "Совушка"
 Смирнова В. Н.
 "03" апреля 2023 года



№	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																	
1	Каша пшеничная молочная с маслом	262 (12)	200/10	6,039	9,174	32,559	237	0,21	1,31	60,16	0,00	141,70	188,42	47,75	1,28		
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	4,952	4,446	13,319	113	0,09	2,79	43,00	0,00	258,15	193,50	30,10	0,23		
3	Сырная палочка *	(25)	50	5,257	11,790	21,502	213	0,07	0,23	63,03	0,58	109,03	104,07	12,49	0,64		
4	Хлеб пшеничный	(2)	38,5	2,416	0,318	15,742	75	0,04	0,00	0,00	0,42	7,70	25,02	5,39	0,42		
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	105	0,355	0,039	9,837	41	0,03	10,50	0,00	0,21	16,80	11,55	9,45	2,31		
	Итого за день:			19,020	25,767	92,960	680	0,44	14,84	166,19	1,22	533,38	522,57	105,19	4,88		
2 день																	
1	Огурцы свежие порциями	(12)	30	0,167	0,025	0,496	3	0,01	2,10	0,00	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15		
2	Котлета из грудицы цыплят с сыром	(0)	100	15,115	11,369	8,411	196	0,11	1,67	28,45	2,56	54,86	188,86	28,44	2,00		
3	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	(25)	180	3,522	6,583	32,477	203	0,08	4,43	40,80	0,35	26,46	106,98	38,59	0,94		
4	Масло сливочное	14 (25)	3	0,019	1,799	0,000	16	0,00	0,00	12,00	0,00	0,72	0,90	0,00	0,01		
5	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		
6	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
7	Хлеб дарницкий	(2)	18	1,004	0,186	8,088	38	0,02	0,00	0,00	0,16	4,14	19,08	4,50	0,56		
	Итого за день:			21,608	20,175	66,900	536	0,25	11,09	81,25	3,38	104,27	350,86	84,47	4,81		
3 день																	
1	Пудинг из творога с какао	468 (13)	200	25,611	18,178	34,098	402	0,10	0,84	32,13	0,61	262,98	378,65	40,03	1,27		
2	Соус молочный (сладкий)	528 (5)	20	0,416	0,797	2,854	20	0,01	0,20	6,20	0,01	18,40	14,43	2,23	0,03		
3	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		
4	Батон пшеничный	(25)	23,5	1,215	0,135	10,752	49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Итого за день:													27,402	19,110	60,788	525	0,11	1,14	38,33	0,63	286,77	401,33	46,66	2,17	
4 День																									
1	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,028	13,805	2,556	183	0,06	1,00	0,00	2,14	18,11	158,48	19,70	2,31										
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1,5	0,030	0,006	0,082	1	0,00	1,50	0,00	0,03	3,35	1,40	1,05	0,02										
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66										
4	Чай с апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/5/3	0,217	0,011	7,457	31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88										
5	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28										
6	Хлеб дарницкий	(2)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62										
7	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	90	0,684	0,169	7,227	33	0,04	54,00	0,00	0,00	30,60	20,70	11,70	0,27										
Итого за день:													24,002	20,452	77,817	591	0,51	60,80	25,20	3,29	97,82	479,67	213,18	10,03	
5 День																									
1	Омлет с колбасой вареной	286 (12)	200	18,197	29,713	2,677	351	0,23	4,08	9,66	4,18	153,58	376,06	32,50	4,07										
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	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07										
4	Хлеб пшеничный	(2)	40	2,510	0,331	16,355	78	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44										
5	Хлеб дарницкий	(2)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24										
6	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	125	0,422	0,047	11,711	49	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75										
Итого за день:													24,691	31,703	58,257	617	0,38	22,23	19,66	5,32	262,17	507,86	69,85	8,65	
2 недели																									
1 день																									
1	Каша "ДРУЖБА" молочная с маслом	(25)	200/10	5,824	8,875	38,016	255	0,16	1,26	59,44	0,09	131,44	182,86	45,71	1,06										
2	Каша-напиток с молоком, обогащенный витаминами и минеральными веществами	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										
3	Хлеб пшеничный	(2)	28	1,757	0,232	11,449	55	0,03	0,00	0,00	0,31	5,60	18,20	3,92	0,31										
4	Хачапури имеретинские	850 (13)	75	10,626	10,303	19,400	213	0,07	0,28	10,09	0,67	369,21	256,73	25,75	0,78										
5	Фрукты свежие (яблоки)	627 (21)	130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86										
Итого за день:													21,188	21,940	96,930	670	0,50	15,85	89,53	2,33	676,76	562,09	104,04	5,13	
2 день																									
1	Помидоры свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27										
2	Огурцы свежие порциями	(12)	25	0,139	0,021	0,413	2	0,01	1,75	0,00	0,03	4,25	7,50	3,50	0,13										
3	"Ежжик" мясные из филе индейки	299 (33)	100	11,548	18,115	11,591	256	0,06	2,10	12,00	2,38	18,97	165,07	21,21	1,29										
4	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,483	212	0,10	0,00	25,41	0,00	24,83	57,46	10,48	1,08										
5	Соус овощной по-болгарски	(0)	30	0,460	1,273	2,252	22	0,02	22,55	0,00	0,83	8,96	14,19	7,43	0,30										
6	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										
7	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										

8	Хлеб пшеничный	(2)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
9	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 за день:				21,909	24,543	87,887	660	0,29	37,80	37,41	4,14	85,33	317,29	66,96	5,28
3 день															
1	Омлет с сыром	342 (21)	200	20,863	25,397	3,026	324	0,13	1,70	45,76	0,13	412,99	477,74	38,97	3,77
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2,5	0,050	0,010	0,137	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,225	1,175	9,240	52	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
4	Хлеб пшеничный	(2)	45	2,824	0,372	18,400	88	0,05	0,00	0,00	0,49	9,00	29,25	6,30	0,49
5	Кондитерские изделия (вафли)	(12)	50	1,183	0,968	20,363	95	0,01	0,00	1,00	0,35	7,50	18,00	5,00	0,75
Итого за день:				26,145	27,923	51,166	561	0,21	4,85	56,76	1,02	495,30	572,32	59,02	5,13
4 день															
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	200	26,648	24,284	42,969	497	0,18	4,19	15,53	4,00	289,20	483,97	61,43	3,56
2	Соус вишневый	358 (26)	50	0,162	0,000	28,553	115	0,01	3,83	0,00	0,00	10,34	7,65	6,63	0,45
3	Чай с молоком натуральным	630 (12)	150/50/8	1,311	1,034	9,094	51	0,02	0,75	10,00	0,00	65,19	53,25	11,40	0,89
4	Батон пшеничный	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:				30,189	25,548	98,918	746	0,21	8,76	25,53	4,00	364,72	544,87	79,46	4,90
5 день															
1	Помидоры свежие порциями	(12)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
2	Огурцы свежие порциями	(12)	35	0,195	0,029	0,579	3	0,01	2,45	0,00	0,04	5,95	10,50	4,90	0,17
3	Сосиски отварные	393 (13)	100	8,737	19,770	0,348	214	0,19	0,00	0,00	0,40	42,36	160,50	20,44	1,86
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
5	Соус "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
6	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	0,5	0,011	0,002	0,030	0	0,00	0,50	0,00	0,01	1,11	0,47	0,35	0,01
7	Чай с апельсином и лимоном	686 (21)	200/8/7/3	0,217	0,011	7,457	31	0,00	4,30	0,00	0,01	8,09	10,06	5,41	0,88
8	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
Итого за день:				19,853	26,856	64,217	578	0,62	15,04	29,70	1,70	98,71	465,11	210,35	9,24

Всего: 6164 : 10 = 616 ккал
Всего: 236,007 : 10 = 23,601 грамм Белка
Всего: 244,017 : 10 = 24,402 грамм жира
Всего: 755,839 : 10 = 75,584 грамм углеводов
Всего: 3,52 : 10 = 0,35 мг витамина В1
Всего: 192,40 : 10 = 19,24 мг витамина С
Всего: 569,57 : 10 = 56,96 мкг витамина А
Всего: 27,03 : 10 = 2,70 мг витамина Е
Всего: 3005,23 : 10 = 300,52 мг кальция
Всего: 4723,97 : 10 = 472,40 мг фосфора
Всего: 1039,17 : 10 = 103,92 мг магния
Всего: 60,22 : 10 = 6,02 мг железа

Технолог

Анна Семёнова С.В.

Примечание:

- 2 - Сб.рецепт.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
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.
- 33 - Сб.рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва, 2016