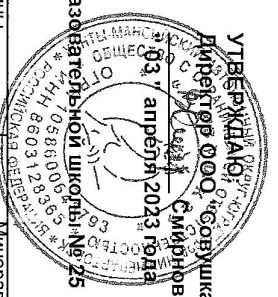


СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "СШ №25"
 Белафина Н.Ф.
 "03" апреля 2023 года



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (обед за родительскую плату) общеобразовательной школы № 25
 стоимостью 160,00 рублей на весенне-осенний период



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Бовушка"
 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	Мg	Fe												
1 неделя																											
1 день																											
Обед																											
1	Рассолыник ленинградский с перловой крупой	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)	100	12,722	14,584	13,302	235	0,09	1,00	0,00	3,07	30,90	153,88	26,44	2,60												
3	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,368	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66												
4	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												
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)	40	2,510	0,331	16,355	78	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44												
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:				27,408	25,146	112,952	788	0,64	21,74	48,80	4,66	109,64	548,80	240,83	11,08												
Итого за день:														27,408	25,146	112,952	788	0,64	21,74	48,80	4,66	109,64	548,80	240,83	11,08		
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)	1,5	0,030	0,006	0,082	1	0,00	1,50	0,00	0,03	3,35	1,40	1,05	0,02												
4	Ау 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												
5	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												
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)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,00	0,00	0,32	8,05	37,10	8,75	1,08												

8	Кондитерские изделия (печенье)	(12)	40	2,535	6,242	25,391	168	0,40	0,00	48,00	28,80	9,20	26,00	4,00	0,32
Итого:				23,817	30,701	116,799	839	0,74	41,61	78,00	35,02	133,75	393,20	95,86	7,69
Итого за день:				23,817	30,701	116,799	839	0,74	41,61	78,00	35,02	133,75	393,20	95,86	7,69
	3 день														
	Обед														
1	Суп из овощей	135 (21)	250	1,506	2,874	9,646	70	0,09	21,25	17,00	0,14	28,44	53,55	21,80	0,82
2	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,06	5,12	30,83	3,74	0,46
3	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
4	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
5	Тертыеги из говядины в томатном соусе	461 (21)	100/40	11,259	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29
6	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
7	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
8	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
9	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:				27,815	28,658	126,030	873	0,42	27,11	56,61	5,98	124,35	408,38	86,22	7,41
Итого за день:				27,815	28,658	126,030	873	0,42	27,11	56,61	5,98	124,35	408,38	86,22	7,41
	4 день														
	Обед														
1	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,726	3,457	16,970	118	0,24	11,72	20,00	0,22	41,39	110,42	39,21	2,04
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2,5	0,053	0,012	0,151	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04
3	Котлета "Рыбка"	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,50	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40
4	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
5	Соус томатный	587 (21)	30	0,449	1,437	2,725	26	0,01	3,52	0,00	0,77	2,53	7,65	4,74	0,21
6	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
7	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
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:				29,150	27,137	118,124	833	0,77	181,34	71,90	10,61	178,03	529,93	144,40	8,00
Итого за день:				29,150	27,137	118,124	833	0,77	181,34	71,90	10,61	178,03	529,93	144,40	8,00
	5 день														
	Обед														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,483	3,429	7,811	68	0,06	30,54	20,00	0,15	39,76	47,64	21,03	0,80
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)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
4	Плов из говядины	443 (21)	200	14,875	17,078	34,881	353	0,11	3,51	0,00	3,93	20,65	239,70	51,03	2,92
5	Напиток хлопковый	647 (12)	200	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	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:				23,881	22,929	116,440	768	0,31	42,84	30,00	5,37	110,38	403,44	103,61	6,56
Итого за День:				23,881	22,929	116,440	768	0,31	42,84	30,00	5,37	110,38	403,44	103,61	6,56
2 неделя															
1 день															
Обед															
1	Суп 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	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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1,5	0,032	0,007	0,090	1	0,00	1,50	0,00	0,03	3,35	1,40	1,05	0,02
4	Котлеты рубленные 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
5	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
6	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
7	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
8	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
9	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:				30,890	26,333	138,023	913	0,68	27,76	53,80	5,21	159,00	603,54	249,66	12,99
Итого за День:				30,890	26,333	138,023	913	0,68	27,76	53,80	5,21	159,00	603,54	249,66	12,99
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)	5	0,106	0,024	0,301	2	0,00	5,00	0,00	0,09	11,15	4,65	3,50	0,08
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	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2,5	0,053	0,012	0,151	1	0,00	2,50	0,00	0,04	5,58	2,33	1,75	0,04
6	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,20	31,13	30,60	0,15	59,24	117,48	39,77	1,50
7	Напиток из кураги	(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
8	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
9	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

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	2,768	0,517	22,466	106	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
8) 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:			29,455	27,597	138,843	922	0,66	20,33	71,43	25,80	113,15	403,19	79,63	7,36
Итого за День:			29,455	27,597	138,843	922	0,66	20,33	71,43	25,80	113,15	403,19	79,63	7,36

Всего: 8175 : 10 = 818 ккал

Всего: 269,703 : 10 = 26,970 грамм белка

Всего: 258,009 : 10 = 25,801 грамм жира

Всего: 1193,632 : 10 = 119,363 грамм углеводов

Всего: 5,68 : 10 = 0,57 мг витамина В1

Всего: 728,98 : 10 = 72,90 мг витамина С

Всего: 650,44 : 10 = 65,04 мкг витамина А

Всего: 106,20 : 10 = 10,62 мг витамина Е

Всего: 1570,63 : 10 = 157,06 мг кальция

Всего: 4773,82 : 10 = 477,38 мг фосфора

Всего: 1352,10 : 10 = 135,21 мг магния

Всего: 84,93 : 10 = 8,49 мг железа

Технолог

Смирнова С.В.

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

2 - Сб.реп.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 - Техничко-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.