

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Белавина Н.Ф.
 "01" Сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Совушка"
 Смирнова В.Н.
 "01" Сентября 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) питания для учащихся 5 - 11 классов, горячее питание общеобразовательной школы № 25 стоимостью 414,00 рублей на осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Цена, руб	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
1 неделя								
1 день								
1 прием пищи								
1	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	40,50	5,820	8,870	38,020	255	311 (21)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	28,31	4,952	4,446	13,319	113	642 (12)
3	Сырная палочка	70	24,87	5,257	11,790	21,502	213	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	3,60	2,196	0,290	14,311	69	(2)
5	Фрукты свежие сезонные	140	70,00	0,338	0,282	9,847	43	627 (21)
Итого:			166,00	18,563	25,678	96,999	693	
Итого за день:			166,00	18,563	25,678	96,989	693	
2 прием пищи								
1	Помидоры консервированные порциями	70	30,48	0,790	0,080	2,844	15	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	200	19,37	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	31,74	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	1,22	0,060	0,012	0,164	1	(12)
5	Котлета "Детская"	100	99,02	13,395	15,847	10,426	238	(25)
6	Пюре картофельное	150	42,44	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
7	Соус томатный	30	3,98	0,153	1,634	1,240	20	587 (21)
8	Напиток из плодов шиповника	200	15,63	0,254	0,116	21,262	87	705 (21)
9	Хлеб пшеничный	30	3,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			250,78	27,676	28,144	104,179	781	
Итого за день:			414,00	48,636	49,856	172,752	1334	
2 день								
1 прием пищи								
1	Помидоры свежие	50	27,88	0,722	2,378	4,593	43	(25)
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	117,29	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
3	Макаронные изделия отварные	150	12,46	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
4	Чай с лимоном	216	6,37	0,190	0,006	11,960	49	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,255	0,165	8,178	39	(2)
6	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,115	0,207	8,986	42	(2)
Итого:			166,00	20,961	21,713	68,573	554	
Итого за день:			166,00	20,961	21,713	68,573	554	
2 прием пищи								
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	24,11	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	30,88	3,600	3,210	0,078	43	(21)
3	Сметана	10	4,65	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	1,22	0,106	0,023	0,301	2	(12)
5	Плов из курицы	200	148,13	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
8	Напиток из черной смородины	200	24,32	0,199	0,083	12,006	50	(25)
9	Хлеб пшеничный	30	3,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			240,21	28,733	27,755	97,454	755	
Итого за день:			414,00	46,461	50,000	184,969	1376	
3 день								
1 прием пищи								
1	Запеканка из творога с вишней	200	67,97	19,986	18,213	32,227	373	224 (32)
2	Соус вишневый (варенье)	30	17,44	0,097	0,000	17,132	69	358 (26)
3	Кофейный напиток с молоком	200	16,81	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
4	Батон пшеничный	30	5,60	1,551	0,172	13,726	63	(25)
5	Фрукты свежие сезонные	120	60,00	0,389	0,324	11,324	50	627 (21)
Итого:			166,00	23,175	19,744	83,443	604	
Итого за день:			166,00	23,175	19,744	83,443	604	

2 прием пищи								
1	Огурцы консервированные порциями	50	32,61	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	25,61	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	21,52	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	4,40	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	1	1,22	0,063	0,014	0,181	1	(12)
6	Горбуша (филе), запеченая с сыром, морковью, белым соусом	80	80,09	15,588	12,536	4,702	194	(25)
7	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	53,55	2,935	5,486	27,064	169	(25)
8	Напиток клюквенно-брусничный	200	29,28	0,119	0,072	22,131	90	(25)
9	Хлеб пшеничный	30	3,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			255,18	29,628	26,634	104,013	774	
Итого за день:			414,00	52,803	46,377	187,455	1378	
4 день								
1 прием пищи								
1	Поджарка из свинины 75/15	65	60,88	20,610	25,900	3,040	328	340 (21)
2	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	42,98	2,570	4,140	23,370	141	(12)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	19,94	1,225	1,175	9,240	52	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,882	0,248	12,266	59	(2)
6	Фрукты свежие сезонные	100	45,00	0,676	0,188	7,170	33	(0)
Итого:			166,00	26,963	31,651	55,086	613	
Итого за день:			166,00	26,314	32,196	50,815	598	
2 прием пищи								
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	60	48,69	0,744	2,880	4,767	48	64 (13)
2	Суп картофельный с вермишелью	200	20,57	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	1,22	0,021	0,005	0,060	0	(12)
5	Говядина с гречкой по-деревенски	200	140,14	17,444	16,641	32,971	351	(25)
6	Напиток клюквенный	200	27,22	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
7	Хлеб пшеничный	60	7,20	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	6,60	2,231	0,414	17,973	85	(2)
Итого:			251,64	28,499	26,503	120,027	833	
Итого за день:			414,00	49,081	50,644	183,664	1387	
5 день								
1 прием пищи								
1	Огурцы консервированные порциями	50	32,61	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Тефтели из говядины в томатном соусе	110	77,96	11,259	17,458	13,087	255	461 (21)
3	Пюре картофельное	150	42,44	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
4	Чай с лимоном	200	6,37	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,569	0,207	10,222	49	(2)
6	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,394	0,259	11,233	53	(2)
Итого:			166,00	17,429	22,024	61,850	515	
Итого за день:			166,00	17,429	22,024	61,850	515	
2 прием пищи								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	14,22	1,438	3,429	7,612	67	124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	43,04	4,728	4,235	0,000	57	(21)
3	Сметана	15	4,40	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Пельмени отварные	150	129,61	13,907	10,828	42,018	321	664 (12)
5	Масло сливочное	10	13,40	0,064	5,997	0,000	54	14 (25)
6	Напиток брусничный	200	29,74	0,139	0,103	14,807	61	(25)
7	Хлеб пшеничный	60	7,20	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	6,60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			248,21	27,692	26,971	116,516	820	
Итого за день:			414,00	44,985	48,976	178,041	1333	
2 неделя								
1 день								
1 прием пищи								
1	Икра кабачковая	60	22,00	0,816	0,503	6,386	33	(0)
2	Омлет с сыром	150	101,19	15,647	19,048	2,269	243	342 (21)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	18,11	1,225	1,175	9,240	52	(25)

4	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,882	0,248	12,266	59	(2)
5	Фрукты свежие сезонные	100	21,50	0,406	0,045	11,243	47	627 (21)
	Итого:		166,00	22,470	23,228	77,255	608	
	Итого за день:		166,00	22,470	23,228	77,255	608	
	2 прием пищи							
1	Огурцы свежие порциями	60	14,24	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	20,51	1,326	0,840	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	30,88	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	4,40	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Плов из говядины	200	148,15	14,875	17,078	34,881	353	443 (21)
6	Напиток из вишни свежемороженой	200	24,05	0,159	0,000	12,876	52	(25)
7	Хлеб пшеничный	30	3,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	3,30	3,067	0,569	24,713	116	(2)
	Итого:		249,13	27,372	25,866	108,986	778	
	Итого за день:		414,00	49,842	49,094	186,241	1386	
	2 день							
	1 прием пищи							
1	Котлета из говядины и цыплят	100	90,69	13,897	11,659	9,713	199	(0)
2	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	53,55	2,935	5,486	27,064	169	(25)
3	Кофейный напиток с молоком	200	16,81	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
4	Хлеб пшеничный	60	7,20	1,882	0,248	12,266	59	(2)
	Итого:		166,00	21,539	18,738	71,557	541	
	Итого за день:		166,00	21,539	18,738	71,557	541	
	2 прием пищи							
1	Свекла отварная с сыром	60	24,08	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Суп-лапша домашняя	200	10,35	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
3	Биточки по белорусски	80	117,75	16,650	19,800	1,810	252	383 (5)
4	Пюре картофельное	150	42,44	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
5	Напиток из кураги	200	10,70	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
6	Хлеб пшеничный	30	3,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
7	Фрукты свежие сезонные	100	35,78	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		248,00	30,335	28,514	101,619	784	
	Итого за день:		414,00	52,246	47,293	183,481	1369	
	3 день							
	1 прием пищи							
1	Бигус из свинины	180	73,00	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
2	Чай с апельсином и лимоном	216	6,83	0,217	0,011	7,457	31	686 (21)
3	Батон пшеничный	60	11,20	3,103	0,344	27,452	125	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,882	0,248	12,266	59	
5	Фрукты свежие сезонные	125	71,37	0,422	0,047	11,711	49	627 (21)
	Итого:		166,00	8,213	4,688	78,012	387	
	Итого за день:		166,00	8,213	4,688	78,012	387	
	2 прием пищи							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	14,22	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	43,04	2,364	2,118	0,000	29	(21)
3	Сметана	10	4,40	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	100	100,09	12,300	11,082	0,157	150	450 (12)
5	Макароны отварные с овощами	150	21,56	4,096	4,991	28,076	174	449 (5)
6	Напиток из черной смородины	200	24,42	0,199	0,083	12,006	50	(25)
7	Хлеб пшеничный	60	6,60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	6,00	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		220,33	28,567	31,440	95,013	777	
	Итого за день:			52,092	46,935	170,609	1313	
	4 день							
	1 прием пищи							
1	Каша молочная геркулесовая	205	35,00	2,670	8,110	10,610	126	(25)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	48,76	4,952	4,446	13,319	113	642 (12)
3	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,255	0,165	8,178	39	(2)
4	Лепешка с сыром и яйцом	65	35,64	6,269	8,633	12,231	152	(14)
5	Фрукты свежие сезонные	105	43,00	0,355	0,296	10,339	45	627 (21)

Итого:			166,00	15,501	21,650	54,677	475	
Итого за день:			166,00	15,501	21,650	54,677	475	
2 прием пищи								
1	Суп из овощей с фасолью	200	19,36	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	10	20,59	3,546	3,176	0,000	43	(21)
3	Сметана	10	4,40	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Азу по-татарски	200	103,53	13,627	19,091	16,246	291	402 (12)
6	Напиток клюквенно-брусничный	200	29,28	0,119	0,072	22,131	90	(25)
7	Вафли	60	19,87					
8	Хлеб пшеничный	60	7,20	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	Хлеб дарницкий	60	6,60	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			210,83	28,232	28,973	117,697	844	
Итого за день:				46,532	45,640	194,697	1376	
5 день								
1 прием пищи								
1	Сосиски отварные	90	80,51	7,864	17,793	0,313	193	393 (13)
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,61	6,965	5,039	34,405	211	508 (21)
3	Соус "Солнечный"	20	1,76	0,139	0,553	0,929	9	(25)
4	Чай с лимоном	215	6,37	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	30	3,60	1,882	0,248	12,266	59	(2)
6	Хлеб дарницкий	30	3,30	1,394	0,259	11,233	53	(2)
7	Фрукты свежие сезонные	100	53,85	0,760	0,188	8,030	37	(21)
Итого:			166,00	19,217	24,087	74,383	591	
Итого за день:			166,00	19,217	24,087	74,383	591	
2 прием пищи								
1	Огурцы консервированные порциями	70	45,65	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Суп картофельный с горохом	200	19,19	2,041	3,397	17,337	108	77 (26)
3	Котлета по-Волжски (треска и свинина)	90	109,71	15,043	14,682	3,684	207	(25)
4	Макаронные изделия отварные	150	13,26	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
5	Соус томатный с маслом	30	9,38	0,163	2,624	1,240	29	587 (21)
6	Напиток брусничный	200	29,74	0,139	0,103	14,807	61	(25)
7	Хлеб пшеничный	60	7,20	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	60	6,60	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			240,73	31,077	26,806	107,353	795	
Итого за день:				50,294	50,893	181,736	1386	

Всего: 13638 : 10 = 1364 ккал

Всего: 492,973 : 10 = 49,297 грамм белка

Всего: 485,710 : 10 = 48,571 грамм жира

Всего: 1823,646 : 10 = 182,365 грамм углеводов

Технолог *Славнова* (Славнова И. 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
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 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
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.