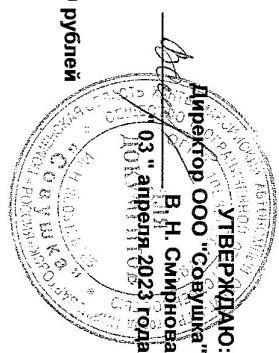


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ № 25"
Белагина Н.Ф.
" 03 " апреля 2023 года

Примерное меню для учащихся 1-11 классов (полдник) общеобразовательной школы №25 стоимостью 45,00 рублей на весенне-осенний период



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Совушка"
В.Н. Смирнова
" 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															
1	Напиток растворимый "Ликорий" на молоке	(25)	200	2,303	2,068	17,199	97	0,04	1,30	20,00	0,00	120,45	90,00	14,00	0,14
2	Кондитерские изделия (печенье)	(12)	75	4,753	11,703	47,609	315	0,75	0,00	90,00	54,00	17,25	48,75	7,50	0,60
Итого:				7,057	13,771	64,808	411	0,79	1,30	110,00	54,00	137,70	138,75	21,50	0,75
Итого за день:				7,057	13,771	64,808	411	0,79	1,30	110,00	54,00	137,70	138,75	21,50	0,75
2 день															
3 день															
1	Напиток "Угольный букет"	(25)	200	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
2	Пирожки печеные сдобные с яблоками и курагой	687 (12)	100	5,250	4,356	48,988	256	0,11	2,79	21,14	0,76	37,08	94,24	25,08	1,75
Итого:				5,332	4,369	63,051	313	0,11	11,99	21,14	0,79	41,93	97,96	28,40	1,96
Итого за день:				5,332	4,369	63,051	313	0,11	11,99	21,14	0,79	41,93	97,96	28,40	1,96
4 день															
4 день															
1	Какао-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

2	Булочка сметанка		1 (25)		95	6,402	5,440	49,007	271	0,13	0,10	9,02	2,11	39,72	82,89	14,82	0,97
	Итого:					8,944	7,922	64,892	367	0,33	1,40	29,02	3,11	189,42	172,89	31,78	1,08
	Итого за День:					8,944	7,922	64,892	367	0,33	1,40	29,02	3,11	189,42	172,89	31,78	1,08
5 День																	
1	Напиток клубничный		(25)		200	0,000	0,000	23,876	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,08
2	Булочка "Романтика" с творогом		(25)		65	6,197	8,375	24,397	198	0,07	0,16	39,04	0,57	45,72	91,63	10,93	0,75
	Итого:					6,197	8,375	48,273	293	0,07	0,16	39,04	0,57	46,54	91,63	10,93	0,83
	Итого за День:					6,197	8,375	48,273	293	0,07	0,16	39,04	0,57	46,54	91,63	10,93	0,83
	Итого за неделю:					34,251	44,564	324,971	1838	1,44	18,05	255,23	59,63	442,46	587,42	108,12	6,21
2 неделя																	
1 День																	
1	Кисель из клюквы		552 (12)		200	0,098	0,038	19,789	80	0,00	3,00	0,00	0,00	9,16	5,08	5,72	0,20
2	Кондитерские изделия (пирожки)		(12)		100	4,986	4,418	71,700	347	2,40	0,00	0,00	0,00	11,00	0,00	9,00	0,80
	Итого:					5,084	4,456	91,489	426	2,40	3,00	0,00	0,00	20,16	5,08	14,72	1,00
	Итого за День:					5,084	4,456	91,489	426	2,40	3,00	0,00	0,00	20,16	5,08	14,72	1,00
2 День																	
1	Какао-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
2	Булочка "Ромашка" 1770		21 (25)		60	4,103	5,016	35,373	203	0,08	0,05	26,14	0,66	15,30	56,26	8,32	0,77
	Итого:					6,645	7,497	51,258	299	0,28	1,35	46,14	1,66	165,00	146,26	25,28	0,88
	Итого за День:					6,645	7,497	51,258	299	0,28	1,35	46,14	1,66	165,00	146,26	25,28	0,88
3 День																	
1	Напиток "Чегодний букет"		(25)		200	0,083	0,013	14,064	57	0,00	9,20	0,00	0,03	4,85	3,72	3,32	0,21
2	Булочка "Фантазия"		24 (25)		85	5,884	9,379	44,457	286	0,12	0,07	50,40	0,88	27,04	89,36	14,06	1,27
	Итого:					5,967	9,392	58,520	342	0,13	9,27	50,40	0,91	31,89	93,08	17,38	1,48
	Итого за День:					5,967	9,392	58,520	342	0,13	9,27	50,40	0,91	31,89	93,08	17,38	1,48
4 День																	
1	Кофейный напиток с молоком		395 (26)		200	1,152	1,034	9,034	50	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
2	Лепешка с сыром и яйцом		(14)		55	5,747	7,914	11,212	139	0,05	0,18	22,08	0,35	152,28	120,65	12,15	0,72
	Итого:					6,899	8,948	20,245	189	0,07	0,83	32,08	0,35	212,52	165,65	19,15	0,80
	Итого за День:					6,899	8,948	20,245	189	0,07	0,83	32,08	0,35	212,52	165,65	19,15	0,80

5 день															
1	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
2	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	80	4,491	8,632	41,241	261	0,08	0,20	48,04	0,65	23,97	65,52	9,95	1,11
Итого:				5,716	9,807	50,481	313	0,10	0,85	58,04	0,65	84,21	110,52	16,95	1,18
Итого за неделю:				5,716	9,807	50,481	313	0,10	0,85	58,04	0,65	84,21	110,52	16,95	1,18
Итого за неделю:				30,311	40,100	271,995	1570	2,98	15,31	186,66	3,57	513,78	520,60	93,47	5,34
Всего: 3408 : 10 = 341 ккал															
Всего: 64,562 : 10 = 6,456 грамм Белка															
Всего: 84,665 : 10 = 8,466 грамм жира															
Всего: 596,965 : 10 = 59,697 грамм углеводов															
Всего: 4,42 : 10 = 0,44 мг витамина В1															
Всего: 33,36 : 10 = 3,34 мг витамина С															
Всего: 441,89 : 10 = 44,19 мкг витамина А															
Всего: 63,20 : 10 = 6,32 мг витамина Е															
Всего: 956,24 : 10 = 95,62 мг кальция															
Всего: 1108,01 : 10 = 110,80 мг фосфора															
Всего: 201,59 : 10 = 20,16 мг магния															
Всего: 11,55 : 10 = 1,15 мг железа															

Технолог *А.Ф.Федорова С.В.*

Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.