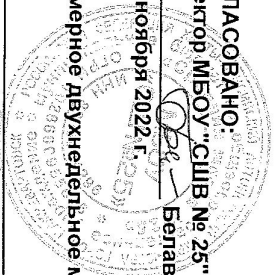
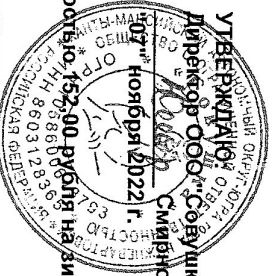


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"

Белавина Н. Ф.
 07 ноября 2022 г.



Примерное двухдневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы №25 стоимостью 152,00 рублей на зимний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Совушка"
 Смирнова В. Н.
 07 ноября 2022 г.

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	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	Каша манная молочнаяс 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	Какао-напиток на молоке	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	Лепешка с сыром и яйцом	(14)	65	6,792	9,353	13,250	164	0,05	0,21	26,09	0,42	179,96	142,58	14,35	0,86			
4	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			
5	Яблоки свежие	627 (21)	140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	14,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08			
	Итого:			19,116	22,535	80,468	601	0,30	18,38	130,21	1,49	605,65	495,95	81,80	4,98			
2 День																		
1	Брокколи, морковь припущенные в салатной заправке	(25)	60	0,722	2,378	4,593	43	0,03	3,70	0,00	1,12	21,10	34,42	18,17	0,44			
2	Котлета из говядины и цыплят	(0)	100	15,441	12,955	10,792	222	0,10	2,27	10,40	2,69	52,59	202,93	28,90	2,44			
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,723	31,236	176	0,09	0,00	21,18	0,00	20,69	47,88	8,73	0,90			
4	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,394	14	0,01	0,35	5,40	0,05	3,51	5,64	2,68	0,08			
5	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			
6	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			
7	Мандарины	(21)	75	0,507	0,141	5,378	25	0,04	28,50	0,00	0,15	26,25	12,75	8,25	0,07			
	Итого:			23,461	20,286	73,116	570	0,31	41,03	36,97	4,36	139,97	334,02	76,89	5,15			
	Итого за день:			23,461	20,286	73,116	570	0,31	41,03	36,97	4,36	139,97	334,02	76,89	5,15			
3 День																		

4	Хачапури имеретинские	850 (13)	70	9,918	9,616	18,107	199	0,07	0,26	9,42	0,63	344,60	239,61	24,03	0,73
5	Груши свежие	627 (21)	100	0,338	0,282	9,847	43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого:			20,191	21,462	92,077	642	0,48	8,33	88,86	1,99	651,65	546,33	103,40	4,72
	Итого за день:			20,191	21,462	92,077	642	0,48	8,33	88,86	1,99	651,65	546,33	103,40	4,72
	2 день														
1	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	450 (12)	100	12,300	11,082	0,157	150	0,13	2,92	5,06	1,10	28,38	235,85	28,22	1,92
2	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
3	Соус томатный с маслом	587 (21)	30	0,163	2,624	1,240	29	0,00	0,15	17,40	0,03	2,08	3,83	0,99	0,04
4	Чай с лимоном	686 (21)	215	0,212	0,007	7,207	30	0,00	2,90	0,00	0,01	7,99	9,79	5,24	0,89
5	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
6	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
7	Апельсины свежие	(21)	95	0,722	0,179	7,629	35	0,04	57,00	0,00	0,00	32,30	21,85	12,35	0,28
	Итого:			23,917	19,489	76,384	577	0,55	77,97	43,46	2,30	115,54	538,02	200,77	9,19
	Итого за день:			23,917	19,489	76,384	577	0,55	77,97	43,46	2,30	115,54	538,02	200,77	9,19
	3 день														
	Завтрак														
1	Омлет с сыром	342 (21)	150	15,647	19,048	2,269	243	0,10	1,27	34,32	0,10	309,74	358,31	29,23	2,83
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,040	0,008	0,110	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
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	Кондитерские изделия	(12)	40	0,946	0,775	16,290	76	0,01	0,00	0,80	0,28	6,00	14,40	4,00	0,60
6	Апельсины свежие	(21)	95	0,722	0,179	7,629	35	0,04	57,00	0,00	0,00	32,30	21,85	12,35	0,28
	Итого:			21,090	21,516	51,893	495	0,22	76,92	45,12	0,87	431,47	474,10	63,53	4,35
	Итого за день:			21,301	21,566	53,956	495	0,22	76,92	45,12	0,87	431,47	474,10	63,53	4,35
	4 день														
	Завтрак														
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем отварные	(25)	200	11,445	5,757	51,149	302	0,17	6,26	0,00	1,16	44,71	90,40	21,01	1,43
2	Масло сливочное	14 (25)	10	0,064	5,997	0,000	54	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	3,00	0,00	0,02
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	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
5	Булочка томенская	23 (25)	55	3,535	5,103	31,325	185	0,07	0,13	24,91	0,53	19,07	48,14	7,46	0,63
	Итого:			17,399	17,147	109,869	663	0,27	6,49	64,92	2,08	78,58	172,54	37,78	3,33

- 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 2011 г.
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.