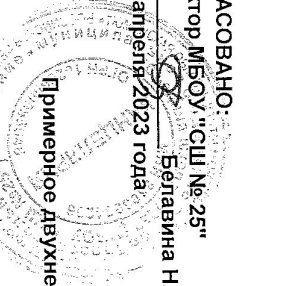


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Бегавина Н.Ф.
 " 03 " апреля 2023 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы №25 стоимостью 1522,00 рублей на весенне-осенний период



№	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	Каша пшеница молочная с маслом	262 (12)	200/5	6,007	6,175	32,559	210	0,21	1,31	40,16	0,00	140,50	186,92	47,75	1,27			
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	642 (12)	200	4,962	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)	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	Фрукты свежие (груши)	627 (2-1)	100	0,338	0,282	9,947	43	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30			
	Итого:			18,437	22,941	89,494	638	0,42	9,34	146,19	0,91	532,68	519,99	106,55	4,76			
	Итого за день:			18,437	22,941	89,494	638	0,42	9,34	146,19	0,91	532,68	519,99	106,55	4,76			
2 день																		
1	Орuchy свежие порциями	(12)	60	0,334	0,050	0,992	6	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
2	Котлета из грудки 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 трилущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	(25)	150	2,935	5,486	27,064	169	0,07	3,69	34,00	0,29	22,05	89,15	32,16	0,78			
4	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			
5	Чай с лимонном	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)	35	2,196	0,290	14,311	69	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39			
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:			22,518	17,522	71,614	534	0,27	14,96	62,45	3,62	114,58	362,68	88,39	5,32			
	Итого за день:			22,518	17,522	71,614	534	0,27	14,96	62,45	3,62	114,58	362,68	88,39	5,32			
3 день																		

3	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
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	Фрукты свежие (груши)	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:			20,504	21,503	94,122	652	0,48	7,83	88,86	2,05	650,75	547,98	102,90	4,54
	Итого за День:			20,504	21,503	94,122	652	0,48	7,83	88,86	2,05	650,75	547,98	102,90	4,54
	2 День														
1	"Ежики" 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
2	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
3	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
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
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)	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	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
8	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	140	1,065	0,263	11,243	52	0,06	84,00	0,00	0,00	47,60	32,20	18,20	0,42
	Итого:			21,387	23,952	89,455	659	0,30	114,55	33,18	3,88	123,80	323,23	74,62	5,10
	Итого за День:			21,387	23,952	89,455	659	0,30	114,55	33,18	3,88	123,80	323,23	74,62	5,10
	3 День														
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)	3	0,060	0,012	0,164	1	0,00	3,00	0,00	0,05	6,69	2,79	2,10	0,05
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)	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	Фрукты свежие (апельсины)	(21)	130	0,989	0,244	10,440	48	0,05	78,00	0,00	0,00	44,20	29,90	16,90	0,39
	Итого:			21,691	21,626	56,803	509	0,23	82,92	45,12	0,93	435,87	479,65	65,53	4,44
	Итого за День:			21,691	21,626	56,803	509	0,23	82,92	45,12	0,93	435,87	479,65	65,53	4,44
	4 день														
	Завтрак														
1	Запеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	150	19,986	18,213	32,227	373	0,13	3,14	11,65	3,00	216,90	362,98	46,07	2,67
2	Соус вишневым	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)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	105	0,355	0,296	10,339	45	0,02	5,25	0,00	0,00	19,95	16,80	12,60	2,42
	Итого:			23,365	19,715	93,939	647	0,18	12,96	21,65	3,00	312,38	440,68	76,70	6,42
	Итого за День:			23,365	19,715	93,939	647	0,18	12,96	21,65	3,00	312,38	440,68	76,70	6,42

5 День															
Завтрак															
1	Помидоры свежие порциями	(12)	40	0,372	0,075	1,453	8	0,02	10,00	0,00	0,28	5,60	10,40	8,00	0,36
2	Огурцы свежие порциями	(12)	40	0,222	0,033	0,661	4	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
3	Соеиски 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)	150	6,965	5,039	34,405	211	0,30	0,00	21,00	0,55	23,39	209,66	139,01	4,72
5	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
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 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
8	Хлеб пшеничный	(2)	30	1,862	0,248	12,266	59	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Итого:				18,627	26,012	58,045	541	0,57	18,45	26,40	1,68	97,98	428,68	186,05	8,43
Итого за день:				18,627	26,012	58,045	541	0,57	18,45	26,40	1,68	97,98	428,68	186,05	8,43

Всего: 5810 : 10 = 581 ккал

Всего: 214,500 : 10 = 21,450 грамм белка

Всего: 214,548 : 10 = 21,455 грамм жира

Всего: 755,351 : 10 = 75,535 грамм углеводов

Всего: 3,43 : 10 = 0,34 мг витамина В1

Всего: 394,04 : 10 = 39,40 мг витамина С

Всего: 502,17 : 10 = 50,22 мкг витамина А

Всего: 24,26 : 10 = 2,43 мг витамина Е

Всего: 2877,89 : 10 = 287,79 мг кальция

Всего: 4343,12 : 10 = 434,31 мг фосфора

Всего: 1008,74 : 10 = 100,87 мг магния

Всего: 58,01 : 10 = 5,80 мг железа

Технолог

С.В. Давыдова

Примечание:

2 - С6,рецепт,блюда и кул.изделий нац.кухонь народов Росии. Изд. 1992

5 - Диетический сборник.Изд. 1989г.

12 - С6,рецептур блюдо и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - С6,рецептур блюдо и кул.изделий для ПОП 1997г

21 - с6,рецептур блюдо и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №

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

32 - С6,рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.

33 - С6,рецептур блюдо и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва, 2016