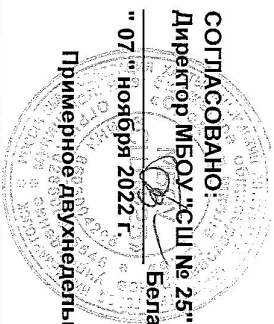
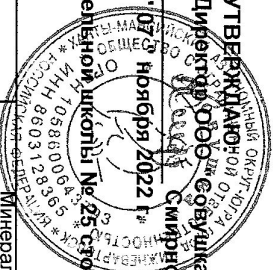


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Белавина Н. Ф.
 " 07 " ноября 2022 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (обед за родительскую плату) общеобразовательной школы № 25 стоимостью 160,00 руб/блг на зимний период 2022-2023 учебного года

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООП "СШ № 25"
 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	Мг	Fe										
1 неделя																									
1 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	Котлета "Детская"	(25)	100	13,395	15,847	10,426	238	0,09	1,28	2,47	2,92	52,82	206,84	28,60	3,08										
3	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,558	215	0,05	0,00	25,20	0,25	16,71	98,46	32,11	0,72										
4	Напиток клюквенный	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										
5	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										
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										
Итого:				23,982	23,869	120,283	792	0,33	26,28	44,67	4,24	121,09	432,40	102,16	6,44										
2 день																									
Обед																									
1	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,438	3,429	7,612	67	0,06	30,00	20,00	0,14	39,52	46,83	20,43	0,77										
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	0,020	0,004	0,055	0	0,00	1,00	0,00	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02										
4	Котлета "Рыбка"	(25)	100	13,450	16,153	11,255	244	0,18	2,46	21,30	7,51	37,59	187,86	33,92	1,40										
5	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										
6	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										
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										

4	Азу по-татарски (свинина)	402 (12)	230	18,020	24,938	16,246	362	0,13	21,05	0,00	6,00	22,90	69,45	26,30	1,11
5	Напиток из яблок и клюквы	(25)	200	0,090	0,025	22,317	90	0,01	3,15	0,00	0,03	4,50	2,77	3,02	0,42
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:				32,815	28,910	103,125	804	0,34	30,35	10,03	7,63	91,85	268,50	70,97	5,13
2 неделя															
1 день															
Обед															
1	Суп картофельный	77 (26)	250	2,041	3,397	17,337	108	0,15	24,10	20,00	0,17	23,82	79,47	31,52	1,22
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	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
4	Сок "Витаминный"	(25)	20	0,171	0,314	2,053	12	0,00	0,55	0,00	0,19	3,87	6,44	3,12	0,11
5	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
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)	55	3,067	0,569	24,713	116	0,06	0,00	0,00	0,49	12,65	58,30	13,75	1,71
Итого:				27,401	23,943	132,000	853	0,48	155,65	45,41	5,30	113,97	396,15	95,31	7,67
2 день															
Обед															
1	Рассольник 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	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	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
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	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
6	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
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:				26,834	24,934	120,442	814	0,69	76,82	118,41	2,57	187,98	602,01	119,17	12,14

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:			36,879	35,642	135,648	1011	0,67	38,13	36,63	7,10	107,10	464,89	236,42	10,15
Всего: 8277 : 10 = 828 ккал														
Всего: 286,826 : 10 = 28,683 грамм белка														
Всего: 262,671 : 10 = 26,267 грамм жира														
Всего: 1191,487 : 10 = 119,149 грамм углеводов														
Всего: 5,82 : 10 = 0,58 мг витамина В1														
Всего: 903,40 : 10 = 90,34 мг витамина С														
Всего: 656,17 : 10 = 65,62 мкг витамина А														
Всего: 97,38 : 10 = 9,74 мг витамина Е														
Всего: 1762,33 : 10 = 176,23 мг кальция														
Всего: 4514,76 : 10 = 451,48 мг фосфора														
Всего: 1205,11 : 10 = 120,51 мг магния														
Всего: 76,54 : 10 = 7,65 мг железа														

Технолог *Анна Семикова (д.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
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общесобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.