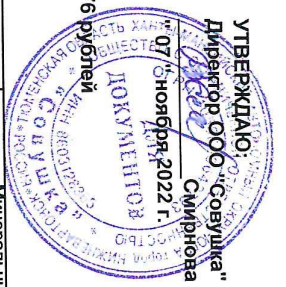




СОГЛАСОВАНО
 Директор ЛБСХ "СШ № 25"
 Белавина Н. Ф.

2 вариант

Примерное двухнедельное циклическое меню для учащихся 5-11 классов (завтрак) общеобразовательной школы № 25 стоимостью 145,76 рублей
 субсидия+100,00 родителская плата) на зимний период 2022-2023 учебного года



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Совлшка"
 Смирнова В. Н.

(45,76

№	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																											
Завтрак																											
1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	257 (12)	200/15	5,537	12,759	26,178	242	0,18	1,37	81,12	0,00	150,20	201,31	54,74	1,29												
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	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	Конвертик с сыром	(25)	65	7,103	5,738	22,029	168	0,07	0,16	4,56	0,64	197,00	151,72	16,24	0,68												
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	Яблоко свежее	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20												
	Итого:			19,813	23,229	83,161	621	0,40	14,33	128,68	1,17	627,35	577,03	114,28	4,73												
	Итого за день:			19,813	23,229	83,161	621	0,40	14,33	128,68	1,17	627,35	577,03	114,28	4,73												
2 день																											
Завтрак																											
1	Котлета из груди с сыром	(0)	100	18,407	12,180	5,890	207	0,13	2,03	33,26	2,49	62,04	222,99	31,92	2,24												
2	Макаронь отварные с овощами	449 (5)	180	4,915	5,989	33,691	208	0,11	2,75	36,00	0,13	46,00	73,85	20,98	1,30												
3	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												
4	Хлеб пшеничный	(2)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28												
5	Мандаринь	(21)	70	0,473	0,132	5,019	23	0,04	26,60	0,00	0,14	24,50	11,90	7,70	0,07												
	Итого:			25,576	18,513	62,029	517	0,31	34,27	69,26	3,04	145,53	334,78	69,34	4,78												
	Итого за день:			25,576	18,513	62,029	517	0,31	34,27	69,26	3,04	145,53	334,78	69,34	4,78												
3 день																											
Завтрак																											
1	Запеканка из творога с морковью	317 (5)	200	21,617	15,259	27,474	334	0,12	3,41	34,74	0,63	286,23	372,00	55,56	1,30												

2	Соус брусничный	(0)	20	0,019	0,014	3,132	13	0,00	0,50	0,00	0,00	1,08	0,61	0,30	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	Батон пшеничный	(25)	40	2,069	0,229	18,302	84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки свежие	627 (21)	90	0,304	0,034	8,432	35	0,03	9,00	0,00	0,18	14,40	9,90	8,10	1,98
	Итого:			24,167	15,536	70,423	518	0,15	13,01	34,74	0,81	307,11	390,75	68,37	4,17
	Итого за день:			24,167	15,536	70,423	518	0,15	13,01	34,74	0,81	307,11	390,75	68,37	4,17
	4 день														
	Завтрак														
1	Котлета "Заровье"	(25)	100	12,296	22,104	4,195	265	0,26	0,90	0,06	3,01	33,12	196,95	32,26	2,75
2	Каша гречневая с морковью и луком	(25)	180	7,414	6,495	37,133	237	0,32	2,82	18,00	1,69	38,09	234,04	152,24	5,05
3	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
4	Хлеб пшеничный	(2)	20	1,295	0,165	8,178	39	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
5	Апельсины свежие	(21)	100	0,760	0,188	8,030	37	0,04	60,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого:			21,943	28,964	64,993	608	0,65	68,02	18,06	4,92	117,31	477,05	205,71	9,20
	Итого за день:			21,943	28,964	64,993	608	0,65	68,02	18,06	4,92	117,31	477,05	205,71	9,20
	5 день														
	Завтрак														
1	Кужуза консервированная порциями	T/24 (12)	30	0,558	0,113	4,216	20	0,01	1,44	0,00	0,00	1,50	15,00	0,00	0,12
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	17,730	23,366	3,406	295	0,13	1,66	50,06	0,00	161,68	348,30	26,71	3,94
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)	25	1,569	0,207	10,222	49	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
5	Хлеб дарницкий	(2)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
6	Мандарины	(21)	70	0,473	0,132	5,019	23	0,04	26,60	0,00	0,14	24,50	11,90	7,70	0,07
	Итого:			22,670	25,199	41,089	482	0,25	30,35	60,06	0,59	257,52	457,65	49,91	5,10
	Итого за день:			22,670	25,199	41,089	482	0,25	30,35	60,06	0,59	257,52	457,65	49,91	5,10
	2 неделя														
	1 день														
	Завтрак														
1	Каша пшеница молочная жидкая с маслом	262 (12)	200/10	6,039	9,174	32,559	237	0,21	1,31	60,16	0,00	141,70	188,42	47,75	1,28
2	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
3	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
4	Сырная палочка	(25)	75	7,886	17,684	32,253	320	0,11	0,34	94,55	0,88	163,54	156,11	18,74	0,95
5	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:				19,170	29,770	100,386	746	0,60	31,46	174,71	2,41	488,19	470,03	96,60	2,81
Итого за день:				19,170	29,770	100,386	746	0,60	31,46	174,71	2,41	488,19	470,03	96,60	2,81
	2 день														
	Завтрак														
1	Салат из свежих овощей, сыра с маслом растительным	(25)	60	3,177	8,670	3,281	104	0,01	4,37	0,03	2,74	142,48	91,90	16,43	0,74
2	Голубцы Цыплят отварная	(0)	100	10,676	7,326	0,274	110	0,12	2,91	0,05	0,01	23,61	205,45	24,84	1,71
3	Каша гречневая с морковью и луком	(25)	180	7,414	6,495	37,133	237	0,32	2,82	18,00	1,69	38,09	234,04	152,24	5,05
4	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
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)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
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:				24,990	23,099	74,776	607	0,55	42,90	18,08	5,11	249,12	594,90	216,37	9,40
Итого за день:				24,990	23,099	74,776	607	0,55	42,90	18,08	5,11	249,12	594,90	216,37	9,40
	3 день														
	Завтрак														
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	60	0,815	5,003	5,593	71	0,04	6,75	0,00	2,89	16,56	31,71	19,57	0,55
2	Омлет с морковью	348 (21)	200	12,183	14,519	6,486	205	0,13	4,06	37,55	0,21	153,36	282,55	41,22	2,97
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	2,00	0,00	0,03	4,46	1,86	1,40	0,03
4	Напиток расфасованный "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
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	Кондитерские изделия	(12)	50	2,493	2,209	35,850	173	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	4,50	0,40
7	Груши свежие	627 (21)	110	0,372	0,310	10,831	48	0,02	5,50	0,00	0,00	20,90	17,60	13,20	2,53
Итого:				19,012	23,474	80,388	609	1,44	18,96	47,55	3,46	267,02	398,22	91,09	6,89
Итого за день:				19,012	23,474	80,388	609	1,44	18,96	47,55	3,46	267,02	398,22	91,09	6,89
	4 день														
	Завтрак														
1	Вареники отварные с картофелем	(25)	200	13,678	7,547	101,122	527	0,18	11,87	0,00	1,02	44,43	98,02	25,52	1,54
2	Масло сливочное	14 (25)	15	0,095	8,996	0,000	81	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	4,50	0,00	0,03
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	Апельсины свежие	(21)	125	0,951	0,235	10,038	46	0,05	75,00	0,00	0,00	42,50	28,75	16,25	0,38
Итого:				17,079	17,068	138,554	776	0,27	86,97	60,00	1,40	102,93	162,27	51,07	3,19
Итого за день:				17,079	17,068	138,554	776	0,27	86,97	60,00	1,40	102,93	162,27	51,07	3,19

		5 день															
		Завтрак															
1	Фрижидельки "Нежные"	(25)	100	11,397	15,414	10,079	225	0,18	2,42	4,31	1,72	44,72	173,20	23,93	2,06		
2	Макаронные отварные с овощами	284 (5)	180	5,089	7,082	34,799	223	0,10	2,65	37,89	0,06	17,17	55,13	12,01	0,99		
3	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		
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	Яблоко свежее	627 (21)	100	0,338	0,038	9,369	39	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого:			18,918	22,788	73,719	576	0,35	17,98	42,20	2,32	91,87	268,62	54,38	6,46		
	Итого за день:			18,918	22,788	73,719	576	0,35	17,98	42,20	2,32	91,87	268,62	54,38	6,46		
Всего: 6060 : 10 = 606 ккал																	
Всего: 213,339 : 10 = 21,334 грамм белка																	
Всего: 227,641 : 10 = 22,764 грамм жира																	
Всего: 789,518 : 10 = 78,952 грамм углеводов																	
Всего: 4,97 : 10 = 0,50 мг витамина В1																	
Всего: 358,23 : 10 = 35,82 мг витамина С																	
Всего: 653,33 : 10 = 65,33 мг витамина А																	
Всего: 25,25 : 10 = 2,52 мг витамина Е																	
Всего: 2653,96 : 10 = 265,40 мг кальция																	
Всего: 4131,30 : 10 = 413,13 мг фосфора																	
Всего: 1017,11 : 10 = 101,71 мг магния																	
Всего: 56,73 : 10 = 5,67 мг железа																	

Технолог

Примечание:

- 2 - Сб,рецепт 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 общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №