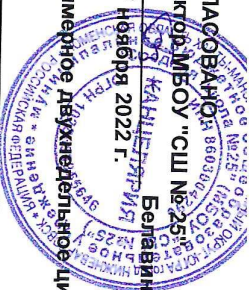


СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ "СШ № 25"   
 " 07 " ноября 2022 г. Белавина Н. Ф.



1 вариант

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

(45,76

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



№	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							
	<b>1 неделя</b>																					
	<b>1 день</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	Каша манная молочная с 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	Допешка 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)	22	1,380	0,182	8,995	43	0,02	0,00	0,00	0,24	4,40	14,30	3,08	0,24							
5	Яйцо свежее	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42							
	<b>Итого:</b>			<b>18,513</b>	<b>22,458</b>	<b>74,407</b>	<b>574</b>	<b>0,28</b>	<b>15,38</b>	<b>130,21</b>	<b>1,34</b>	<b>599,25</b>	<b>487,45</b>	<b>77,98</b>	<b>4,23</b>							
	<b>Итого за день:</b>			<b>18,513</b>	<b>22,458</b>	<b>74,407</b>	<b>574</b>	<b>0,28</b>	<b>15,38</b>	<b>130,21</b>	<b>1,34</b>	<b>599,25</b>	<b>487,45</b>	<b>77,98</b>	<b>4,23</b>							
	<b>2 день</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
1	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							
2	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							
3	Соус "Солнечный"	(25)	35	0,244	0,969	1,626	16	0,01	0,41	6,30	0,06	4,09	6,58	3,13	0,09							
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1,5	0,032	0,007	0,090	1	0,00	1,50	0,00	0,03	3,35	1,40	1,05	0,02							
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	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	Мандарины	(21)	80	0,541	0,150	5,736	26	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08							
	<b>Итого:</b>			<b>25,410</b>	<b>19,117</b>	<b>88,930</b>	<b>630</b>	<b>0,33</b>	<b>40,78</b>	<b>42,11</b>	<b>3,55</b>	<b>135,59</b>	<b>344,17</b>	<b>70,02</b>	<b>5,86</b>							
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,410</b>	<b>19,117</b>	<b>88,930</b>	<b>630</b>	<b>0,33</b>	<b>40,78</b>	<b>42,11</b>	<b>3,55</b>	<b>135,59</b>	<b>344,17</b>	<b>70,02</b>	<b>5,86</b>							

<b>3 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Затеканка из творога с тыквой и морковью	224 (32)	200	26,648	24,284	42,969	497	0,18	4,19	15,53	4,00	289,20	483,97	61,43	3,56
2	Соус вишневым (варенье)	358 (26)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	2,29	0,00	0,00	6,20	4,59	3,98	0,27
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)	25	1,293	0,143	11,439	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Яблоки свежие	627 (21)	120	0,406	0,045	11,243	47	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
<b>Итого:</b>				<b>28,603</b>	<b>24,473</b>	<b>95,866</b>	<b>718</b>	<b>0,22</b>	<b>18,58</b>	<b>15,53</b>	<b>4,24</b>	<b>320,00</b>	<b>510,01</b>	<b>80,60</b>	<b>7,33</b>
<b>4 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Гуляш из говядины	437 (21)	100	12,028	13,805	2,556	183	0,06	1,00	0,00	2,14	18,11	158,48	19,70	2,31
2	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
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	Хлеб дарницкий	(2)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
6	Яблоки свежие	627 (21)	110	0,372	0,041	10,306	43	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
<b>Итого:</b>				<b>24,247</b>	<b>20,407</b>	<b>84,853</b>	<b>620</b>	<b>0,51</b>	<b>14,90</b>	<b>25,20</b>	<b>3,59</b>	<b>83,52</b>	<b>477,96</b>	<b>212,11</b>	<b>12,38</b>
<b>5 День</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	55	1,354	0,091	3,110	19	0,06	5,50	0,00	0,11	11,00	34,10	11,55	0,38
2	Омлет с колбасой вареной	286 (12)	200	18,197	29,713	2,677	351	0,23	4,08	9,66	4,18	147,91	374,90	32,16	4,02
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)	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	Хлеб дарницкий	(2)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
<b>Итого:</b>				<b>24,053</b>	<b>31,486</b>	<b>38,527</b>	<b>534</b>	<b>0,37</b>	<b>10,23</b>	<b>19,66</b>	<b>4,85</b>	<b>230,90</b>	<b>500,00</b>	<b>61,16</b>	<b>5,59</b>
<b>Итого за день:</b>															
				<b>24,053</b>	<b>31,486</b>	<b>38,527</b>	<b>534</b>	<b>0,37</b>	<b>10,23</b>	<b>19,66</b>	<b>4,85</b>	<b>230,90</b>	<b>500,00</b>	<b>61,16</b>	<b>5,59</b>
<b>2 недели</b>															
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом	(25)	200/10	5,824	8,875	38,016	255	0,16	1,26	59,44	0,09	131,44	182,86	45,71	1,06
2	Какао-напиток с молоком	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)	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)	75	10,626	10,303	19,400	213	0,07	0,28	10,09	0,67	369,21	256,73	25,75	0,78
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
	<b>Итого:</b>			<b>21,381</b>	<b>22,049</b>	<b>90,945</b>	<b>648</b>	<b>0,52</b>	<b>33,25</b>	<b>89,53</b>	<b>2,25</b>	<b>684,36</b>	<b>562,69</b>	<b>101,42</b>	<b>2,37</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>21,381</b>	<b>22,049</b>	<b>90,945</b>	<b>648</b>	<b>0,52</b>	<b>33,25</b>	<b>89,53</b>	<b>2,25</b>	<b>684,36</b>	<b>562,69</b>	<b>101,42</b>	<b>2,37</b>
	<b>2 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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 расолыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,286	253	0,36	0,00	25,20	0,66	28,07	251,59	166,82	5,66
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 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
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)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
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
	<b>Итого:</b>			<b>24,816</b>	<b>20,408</b>	<b>78,767</b>	<b>599</b>	<b>0,61</b>	<b>36,37</b>	<b>47,66</b>	<b>2,52</b>	<b>106,27</b>	<b>560,66</b>	<b>220,52</b>	<b>9,70</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>24,816</b>	<b>20,408</b>	<b>78,767</b>	<b>599</b>	<b>0,61</b>	<b>36,37</b>	<b>47,66</b>	<b>2,52</b>	<b>106,27</b>	<b>560,66</b>	<b>220,52</b>	<b>9,70</b>
	<b>3 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с сыром	342 (21)	200	20,863	25,397	3,026	324	0,13	1,70	45,76	0,13	412,99	477,74	38,97	3,77
2	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	4,5	0,095	0,021	0,271	2	0,00	4,50	0,00	0,08	10,04	4,19	3,15	0,07
3	Напиток растворимый "Цикорий" 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	(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
	<b>Итого:</b>			<b>25,953</b>	<b>27,740</b>	<b>47,227</b>	<b>542</b>	<b>0,21</b>	<b>6,85</b>	<b>56,56</b>	<b>0,98</b>	<b>498,26</b>	<b>570,58</b>	<b>59,42</b>	<b>5,02</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>25,953</b>	<b>27,740</b>	<b>47,227</b>	<b>542</b>	<b>0,21</b>	<b>6,85</b>	<b>56,56</b>	<b>0,98</b>	<b>498,26</b>	<b>570,58</b>	<b>59,42</b>	<b>5,02</b>
	<b>4 день</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Вареники с дыглейским сыром и картофелем	(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)	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	Булочка "Лакомка"	(25)	55	3,402	2,950	28,988	156	0,07	0,01	15,52	0,64	10,63	39,93	6,80	0,56
	<b>Итого:</b>			<b>17,580</b>	<b>15,035</b>	<b>109,577</b>	<b>644</b>	<b>0,28</b>	<b>6,37</b>	<b>55,52</b>	<b>2,24</b>	<b>71,14</b>	<b>167,58</b>	<b>37,81</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>17,580</b>	<b>15,035</b>	<b>109,577</b>	<b>644</b>	<b>0,28</b>	<b>6,37</b>	<b>55,52</b>	<b>2,24</b>	<b>71,14</b>	<b>167,58</b>	<b>37,81</b>	<b>3,31</b>

5 день															
Завтрак															
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	Тертыеги из говядины в томатном соусе	461 (21)	140	11,259	17,458	13,087	255	0,08	3,19	9,20	4,55	29,01	156,66	22,78	2,29
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	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	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
	<b>Итого:</b>			<b>19,933</b>	<b>24,694</b>	<b>79,905</b>	<b>623</b>	<b>0,30</b>	<b>40,29</b>	<b>34,61</b>	<b>6,20</b>	<b>119,10</b>	<b>292,33</b>	<b>70,49</b>	<b>5,14</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>19,933</b>	<b>24,694</b>	<b>79,905</b>	<b>623</b>	<b>0,30</b>	<b>40,29</b>	<b>34,61</b>	<b>6,20</b>	<b>119,10</b>	<b>292,33</b>	<b>70,49</b>	<b>5,14</b>
	<b>Всего: 6135 : 10 = 613 ккал</b>														
	<b>Всего: 230,646 : 10 = 23,065 грамм белка</b>														
	<b>Всего: 227,905 : 10 = 22,791 грамм жира</b>														
	<b>Всего: 790,231 : 10 = 79,023 грамм углеводов</b>														
	<b>Всего: 3,64 : 10 = 0,36 мг витамина В1</b>														
	<b>Всего: 223,01 : 10 = 22,30 мг витамина С</b>														
	<b>Всего: 516,60 : 10 = 51,66 мкг витамина А</b>														
	<b>Всего: 31,77 : 10 = 3,18 мг витамина Е</b>														
	<b>Всего: 2848,40 : 10 = 284,84 мг кальция</b>														
	<b>Всего: 4473,42 : 10 = 447,34 мг фосфора</b>														
	<b>Всего: 991,53 : 10 = 99,15 мг магния</b>														
	<b>Всего: 60,92 : 10 = 6,09 мг железа</b>														

Технолог

Примечание:

2 - Сб,рещ блюд и кул.изделий нац.кухонь народов Росии. Изд.1992  
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.