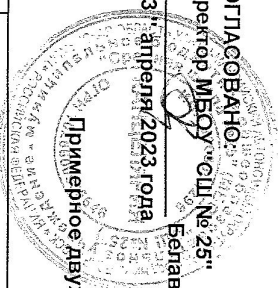
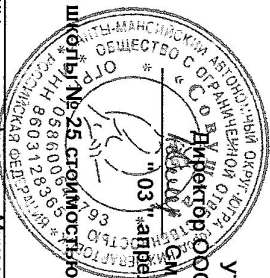


СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 25"
 Белавина Н.Ф.
 "03" апреля 2023 года



Примерное двухнедельное меню дополнительного питания для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы № 25 г. Минска
 45,76 рубля 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	Мг	Fe				
1 неделя																			
1 день																			
1	Каша пшеничная 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	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				
3	Хлеб пшеничный	(2)	32,5	2,039	0,269	13,289	64	0,04	0,00	0,00	0,36	6,50	21,13	4,55	0,36				
Итого:				9,357	7,478	54,942	324	0,27	2,06	50,16	0,36	212,19	261,29	63,70	2,52				
Итого за день:				9,357	7,478	54,942	324	0,27	2,06	50,16	0,36	212,19	261,29	63,70	2,52				
2 день																			
1	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				
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	80	7,627	10,308	30,027	243	0,09	0,20	48,05	0,71	56,27	112,77	13,45	0,92				
Итого:				7,839	10,314	37,234	273	0,09	3,10	48,05	0,72	64,26	122,56	18,69	1,81				
Итого за день:				7,839	10,314	37,234	273	0,09	3,10	48,05	0,72	64,26	122,56	18,69	1,81				
3 день																			
4 день																			
1	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				
2	Булочка "Сюпримз"	(25)	50	3,326	4,644	25,473	157	0,07	0,04	23,80	0,50	15,65	49,89	8,04	0,73				
Итого:				5,868	7,125	41,358	253	0,27	1,34	43,80	1,50	165,35	139,89	25,00	0,85				
Итого за день:				5,868	7,125	41,358	253	0,27	1,34	43,80	1,50	165,35	139,89	25,00	0,85				

1	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	1,152	1,034	9,034	50	0,02	0,65	10,00	0,00	60,24	45,00	7,00	0,07
2	Булочка "КАЛДЕРИЙНАДЛ"	(25)	80	5,462	8,865	42,644	272	0,11	0,06	48,04	0,83	25,72	81,36	12,83	1,17
	Итого:			6,613	9,899	51,678	322	0,13	0,71	58,04	0,83	85,96	126,36	19,83	1,24
	Итого за день:			6,613	9,899	51,678	322	0,13	0,71	58,04	0,83	85,96	126,36	19,83	1,24
	5 день														
1	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
2	Пирожки с печенью печенье	687 (12)	80	10,345	6,088	28,498	210	0,21	15,20	23,85	1,11	19,74	194,89	16,22	3,82
	Итого:			10,504	6,088	41,582	263	0,22	15,30	23,85	1,11	25,14	203,14	20,62	4,69
	Итого за день:			10,504	6,088	41,582	263	0,22	15,30	23,85	1,11	25,14	203,14	20,62	4,69
	Итого за неделю:			40,181	40,904	226,793	1436	0,97	22,51	223,90	4,52	552,89	853,25	147,85	11,11
	2 неделя														
	1 день														
1	Каша "ДРУЖБА" с маслом	(25)	200/5	5,792	5,877	38,016	228	0,16	1,26	39,44	0,09	130,24	181,36	45,71	1,05
2	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
3	Батон пшеничный 1/30	(25)	55	2,844	0,315	25,165	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			8,795	6,192	76,265	396	0,16	1,36	39,44	0,09	135,64	189,61	50,11	1,92
	Итого за день:			8,795	6,192	76,265	396	0,16	1,36	39,44	0,09	135,64	189,61	50,11	1,92
	2 день														
1	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
2	Расстегай с горбушей и луком	1100 (1)	90	8,843	5,431	32,263	213	0,15	0,58	27,90	1,20	21,92	110,03	17,24	0,95
	Итого:			9,055	5,438	39,470	243	0,15	3,48	27,90	1,22	29,91	119,82	22,48	1,84
	Итого за день:			9,055	5,438	39,470	243	0,15	3,48	27,90	1,22	29,91	119,82	22,48	1,84
	3 день														
1	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
2	Булочка "Романтика" с джемом	(25)	85	4,772	9,172	43,819	277	0,09	0,22	51,04	0,69	25,47	69,62	10,57	1,17
	Итого:			5,997	10,347	53,059	329	0,11	0,87	61,04	0,69	85,71	114,62	17,57	1,25
	Итого за день:			5,997	10,347	53,059	329	0,11	0,87	61,04	0,69	85,71	114,62	17,57	1,25
	4 день														
1	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
2	Булочка с творогом	741 (21)	95	9,725	5,138	35,987	229	0,11	0,21	8,55	0,97	72,32	133,36	17,10	0,95
	Итого:			11,035	6,172	45,080	280	0,13	0,96	18,55	0,97	137,51	186,61	28,50	1,84

Итого за день:	5 день				11,035	6,172	45,080	280	0,13	0,96	18,55	0,97	137,51	186,61	28,50	1,84
	Завтрак															
1	Чай с апельсином и лимонном	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
2	Конвертик с сыром	(25)	90		9,835	7,945	30,501	233	0,09	0,23	6,31	0,89	272,78	210,07	22,49	0,94
	Итого:				10,052	7,956	37,958	264	0,09	4,53	6,31	0,89	280,87	220,13	27,90	1,82
	Итого за день:				10,052	7,956	37,958	264	0,09	4,53	6,31	0,89	280,87	220,13	27,90	1,82
	Итого за неделю:				44,935	36,106	251,832	1512	0,64	11,19	153,24	3,86	669,64	830,80	146,56	8,66

Всего: 2948 : 10 = 295 ккал

Всего: 85,116 : 10 = 8,512 грамм белка

Всего: 77,010 : 10 = 7,701 грамм жира

Всего: 478,625 : 10 = 47,862 грамм углеводов

Всего: 1,62 : 10 = 0,16 мг витамина В1

Всего: 33,70 : 10 = 3,37 мг витамина С

Всего: 377,14 : 10 = 37,71 мкг витамина А

Всего: 8,38 : 10 = 0,84 мг витамина Е

Всего: 1222,53 : 10 = 122,25 мг кальция

Всего: 1684,05 : 10 = 168,40 мг фосфора

Всего: 294,41 : 10 = 29,44 мг магния

Всего: 19,77 : 10 = 1,98 мг железа

Технолог

Анна Дмитриевна Д.Р.

Примечание:

- 1 - С6.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 2 - С6.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992
- 12 - С6.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 21 - сб.рецептур блюд 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.