

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 12"

Лешинская О. А.

"29" августа 2024 года

ПТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Совушка"

Смирнова В.Н.

"29" августа 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) горячего питания для учащихся  
1-4 классов общеобразовательной школы №12 стоимостью **165,00** рублей  
на осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>1 неделя</b>							
<b>1 день</b>							
1	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	5,820	8,870	38,010	255	311 (21)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	4,952	4,446	13,319	113	642 (12)
3	Сырная палочка	50	5,257	11,790	21,502	213	(25)
4	Хлеб пшеничный	35	2,196	0,290	14,311	69	(2)
5	Фрукты свежие сезонные	100	0,338	0,282	9,847	43	627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>18,563</b>	<b>25,678</b>	<b>96,989</b>	<b>693</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>18,563</b>	<b>25,678</b>	<b>96,989</b>	<b>693</b>	
<b>2 день</b>							
1	Помидоры свежие	60	0,722	2,378	4,593	43	(25)
2	Говядина в кисло-сладком соусе	100	13,167	15,229	8,123	222	442 (21)
3	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
4	Чай с апельсином и лимоном	216	0,217	0,011	7,457	31	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	20	1,255	0,165	8,178	39	(2)
6	Хлеб дарницкий	20	1,115	0,207	8,986	42	(2)
	<b>Итого:</b>		<b>20,961</b>	<b>21,713</b>	<b>68,573</b>	<b>554</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>20,961</b>	<b>21,713</b>	<b>68,573</b>	<b>554</b>	
<b>3 день</b>							
1	Запеканка из творога с вишней	150	19,986	18,213	32,227	373	224 (32)
2	Соус вишневый (варенье)	30	0,097	0,000	17,132	69	358 (26)
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
4	Батон пшеничный	30	1,551	0,172	13,726	63	(25)
5	Фрукты свежие сезонные	115	0,389	0,324	11,324	50	627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>23,175</b>	<b>19,744</b>	<b>83,443</b>	<b>604</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>23,175</b>	<b>19,744</b>	<b>83,443</b>	<b>604</b>	
<b>4 день</b>							
1	Поджарка из свинины	200	20,610	25,900	3,040	328	340 (21)
2	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	2,570	4,140	23,370	141	(12)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,225	1,175	9,240	52	(25)
4	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59	(2)
5	Кондитерские изделия	30	1,901	4,681	19,044	126	(12)
6	Фрукты свежие сезонные	100	0,676	0,188	7,170	33	(0)
	<b>Итого:</b>		<b>28,864</b>	<b>36,332</b>	<b>74,130</b>	<b>739</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>26,314</b>	<b>32,196</b>	<b>50,815</b>	<b>598</b>	

5 день						
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6 T/24 (12)
2	Тефтели из говядины в томатном соусе	140	11,259	17,458	13,087	255 461 (21)
3	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123 520 (21)
4	Чай с лимоном	215	0,212	0,007	7,207	30 686 (21)
5	Хлеб пшеничный	25	1,569	0,207	10,222	49 (2)
6	Хлеб дарницкий	25	1,394	0,259	11,233	53 (2)
	<b>Итого:</b>		<b>17,429</b>	<b>22,024</b>	<b>61,850</b>	<b>515</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>17,429</b>	<b>22,024</b>	<b>61,850</b>	<b>515</b>
2 неделя						
1 день						
1	Икра кабачковая	60	0,816	0,503	6,386	33 (0)
2	Омлет с сыром	150	15,647	19,048	2,269	243 342 (21)
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,225	1,175	9,240	52 (25)
4	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59 (2)
5	Кондитерские изделия	50	2,493	2,209	35,850	173 (12)
6	Фрукты свежие сезонные	120	0,406	0,045	11,243	47 627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>22,470</b>	<b>23,228</b>	<b>77,255</b>	<b>608</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>22,470</b>	<b>23,228</b>	<b>77,255</b>	<b>608</b>
2 день						
1	Котлета из говядины и цыплят	90	13,897	11,659	9,713	199 (0)
2	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	2,935	5,486	27,064	169 (25)
3	Кофейный напиток с молоком	200	1,152	1,034	9,034	50 395 (26)
4	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59 (2)
5	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63 (2)
	<b>Итого:</b>		<b>21,539</b>	<b>18,738</b>	<b>71,557</b>	<b>541</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>21,539</b>	<b>18,738</b>	<b>71,557</b>	<b>541</b>
3 день						
1	Голень запеченная в томатно-сметанном маринаде	100	19,209	13,633	25,574	302 468 (13)
2	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123 520 (21)
2	Чай с апельсином и лимоном	216	0,217	0,011	7,457	31 686 (21)
3	Батон пшеничный	60	3,103	0,344	27,452	125 (25)
	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59
4	Фрукты свежие сезонные	125	0,422	0,047	11,711	49 627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>27,422</b>	<b>18,321</b>	<b>103,586</b>	<b>689</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>24,833</b>	<b>14,283</b>	<b>84,460</b>	<b>566</b>
4 день						
1	Каша молочная 4 злака	205	2,670	8,110	10,610	126 (25)
2	Какао-напиток на молоке, обогащенный витаминами и минеральными веществами	200	4,952	4,446	13,319	113 642 (12)
3	Хлеб пшеничный	20	1,255	0,165	8,178	39 (2)
4	Лепешка с сыром и яйцом	65	6,269	8,633	12,231	152 (14)
5	Фрукты свежие сезонные	105	0,355	0,296	10,339	45 627 (21)
	<b>Итого:</b>		<b>15,501</b>	<b>21,650</b>	<b>54,677</b>	<b>475</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>15,501</b>	<b>21,650</b>	<b>54,677</b>	<b>475</b>

5 день							
1	Сосиски отварные	90	7,864	17,793	0,313	193	393 (13)
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,965	5,039	34,405	211	508 (21)
3	Соус "Солнечный"	20	0,139	0,553	0,929	9	(25)
4	Чай с лимоном	215	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
5	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59	(2)
6	Хлеб дарницкий	25	1,394	0,259	11,233	53	(2)
7	Фрукты свежие сезонные	100	0,760	0,188	8,030	37	(21)
<b>Итого:</b>			<b>19,217</b>	<b>24,087</b>	<b>74,383</b>	<b>591</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>19,217</b>	<b>24,087</b>	<b>74,383</b>	<b>591</b>	

Всего: 5633 : 10 = 563 ккал

Всего: 204,496 : 10 = 20,450 грамм белка

Всего: 207,709 : 10 = 20,771 грамм жира

Всего: 736,320 : 10 = 73,632 грамм углеводов

Технолог *Славнова* (Славнова И. В.)

**Примечание:**

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

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

32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях