

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 12"
 Лещинская О.А.
 "29" августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Совушка"
 Смирнова В.Н.
 "29" августа 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) питания для учащихся
 1-4 классов, горячее питание общеобразовательной школы №12 стоимостью 148,00 рублей на
 осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
1 день							
Горячее питание (обед)							
1	Суп из овощей с фасолью	200	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,060	0,012	0,164	1	(12)
3	Котлета "Детская"	80	13,395	15,847	10,426	238	(25)
4	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
5	Соус томатный	30	0,153	1,634	1,240	20	587 (21)
6	Напиток из плодов шиповника	200	0,254	0,116	21,262	87	705 (21)
7	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			27,676	28,144	104,179	781	
Итого за день:			27,676	28,144	104,179	781	
2 день							
Горячее питание (обед)							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,106	0,023	0,301	2	(12)
5	Плов из курицы	200	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
8	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
9	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			28,733	27,756	97,454	755	
Итого за день:			28,733	27,755	97,454	755	
3 день							
Горячее питание (обед)							
1	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,063	0,014	0,181	1	(12)
4	Горбуша (филе), запеченая с сыром, морковью, белым соусом	100	15,588	12,536	4,702	194	(25)
5	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	2,935	5,486	27,064	169	(25)
6	Напиток из сухофруктов	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
7	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			29,628	26,634	104,013	774	
Итого за день:			29,628	26,634	104,013	774	
4 день							
Горячее питание (обед)							
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)

3	Говядина с гречкой по-деревенски	200	17,444	16,641	32,971	351	(25)
4	Напиток клубничный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
5	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
6	Хлеб дарницкий	30	2,231	0,414	17,973	85	(2)
	Итого:		28,499	26,503	120,027	833	
	Итого за день:		28,499	26,503	120,027	833	
	5 день						
	Горячее питание						
	(обед)						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,438	3,429	7,612	67	124 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,099	0,021	0,274	2	(12)
4	Пельмени отварные	150	13,907	10,828	42,018	321	664 (12)
5	Масло сливочное	10	0,064	5,997	0,000	54	14 (25)
6	Напиток ягодный	200	0,139	0,103	14,807	61	(25)
7	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	Итого:		27,692	26,971	116,516	820	
	Итого за день:		27,692	26,971	116,516	820	
	2 неделя						
	1 день						
	Горячее питание (обед)						
1	Суп с клецками	200	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
4	Плов из говядины	200	14,875	17,078	34,881	353	443 (21)
5	Напиток из вишни свежемороженой	200	0,159	0,000	12,876	52	(25)
6	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	3,067	0,569	24,713	116	(2)
	Итого:		27,372	25,866	108,986	778	
	Итого за день:		49,842	49,094	186,241	1386	
	2 день						
	Горячее питание						
	(обед)						
1	Суп-лапша домашняя	200	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,085	0,019	0,241	1	(12)
3	Печень по-строгановски	100	17,558	17,536	8,793	263	383 (5)
4	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
5	Напиток яблочный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
6	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		30,335	28,514	101,619	784	
	Итого за день:		52,246	47,293	183,481	1369	
	3 день						
	Горячее питание (обед)						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,063	0,014	0,181	1	(12)
4	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	100	12,300	11,082	0,157	150	450 (12)
5	Макарони отварные с овощами	150	4,096	4,991	28,076	174	449 (5)
6	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
7	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		28,567	31,440	95,013	777	

Итого за день:			52,092	46,935	170,609	1313	
4 день							
Горячее питание (обед)							
1	Суп из овощей с фасолью	200	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,042	0,009	0,120	1	(12)
4	Азу по-татарски	200	13,627	19,091	16,246	291	402 (12)
5	Напиток из сухофруктов	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
6	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
Итого:			28,232	28,973	117,697	844	
Итого за день:			46,532	45,640	194,697	1376	
5 день							
Горячее питание (обед)							
1	Суп картофельный с горохом	200	2,041	3,397	17,337	108	77 (26)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
3	Котлета по-Волжски (треска и свинина)	90	15,043	14,682	3,684	207	(25)
4	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
5	Соус томатный с маслом	30	0,163	2,624	1,240	29	587 (21)
6	Напиток	200	0,139	0,103	14,807	61	(25)
7	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			31,077	26,806	107,353	795	
Итого за день:			50,294	50,893	181,736	1386	

Всего: 13638 : 10 = 1364 ккал

Всего: 492,973 : 10 = 49,297 грамм белка

Всего: 485,710 : 10 = 48,571 грамм жира

Всего: 1823,646 : 10 = 182,365 грамм углеводов

Технолог *Славнова И. В.* (Славнова И. 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
- 3 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 4 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 5- Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 6 - Приказ управления общественного питания №
- 7 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 8- Техничко-технологическая карта №
- 9 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.
- 10 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 г.