

СОГЛАСОВАНО:  
ИО директора МБОУ "СШ № 12"  
Лещинская О.А.  
"29" августа 2024

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

Примерное двухнедельное меню дополнительного питания для учащихся 1-4 классов (полдник)  
общеобразовательной школы № 12 стоимостью 45,00 рубля  
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	Напиток из плодов шиповника	200	0,254	0,116	21,262	87	705 (21)
2	Пирожки печеные сдобные с яблоками и курагой	85	4,462	3,703	41,640	218	687 (12)
<b>Итого:</b>			<b>4,716</b>	<b>3,819</b>	<b>62,901</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>4,716</b>	<b>3,819</b>	<b>62,901</b>	<b>305</b>	
<b>2 день</b>							
1	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
2	Прожек печеный с капустой и яйцом	90	5,045	7,131	41,767	251	23 (25)
<b>Итого:</b>			<b>5,244</b>	<b>7,214</b>	<b>53,773</b>	<b>301</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>5,244</b>	<b>7,214</b>	<b>53,773</b>	<b>301</b>	
<b>3 день</b>							
1	Компот из сухофруктов	200	0,139	0,103	14,807	61	(25)
2	Сырная палочка	60	6,381	4,981	52,285	279	773 (21)
<b>Итого:</b>			<b>6,520</b>	<b>5,085</b>	<b>67,092</b>	<b>340</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>6,520</b>	<b>5,085</b>	<b>67,092</b>	<b>340</b>	
<b>4 день</b>							
1	Напиток апельсиновый	200	0,157	0,036	18,972	77	646 (12)
2	Пирожок с картофелем	85	4,772	9,172	43,819	277	(25)
<b>Итого:</b>			<b>4,929</b>	<b>9,208</b>	<b>62,791</b>	<b>354</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>4,929</b>	<b>9,208</b>	<b>62,791</b>	<b>354</b>	
<b>5 день</b>							
1	Напиток клубничный	200	0,000	0,000	23,876	96	(25)
2	Булочка "Романтика" с творогом	65	6,197	8,375	24,397	198	(25)
<b>Итого:</b>			<b>6,197</b>	<b>8,375</b>	<b>48,273</b>	<b>293</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>6,197</b>	<b>8,375</b>	<b>48,273</b>	<b>293</b>	

2 неделя							
1 день							
1	Напиток из яблок	200	0,159	0,000	12,876	52	(25)
2	Лепешка с сыром и яйцом	60	0,194	12,768	11,147	160	110 (8)
<b>Итого:</b>			<b>0,353</b>	<b>12,768</b>	<b>24,023</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>0,353</b>	<b>12,768</b>	<b>24,023</b>	<b>212</b>	
2 день							
1	Напиток из сухофруктов	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
2	Оладьи с яблоком	65	4,445	5,434	38,321	220	21 (25)
<b>Итого:</b>			<b>4,544</b>	<b>5,475</b>	<b>59,963</b>	<b>307</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>4,544</b>	<b>5,475</b>	<b>59,963</b>	<b>307</b>	
3 день							
1	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
2	Слойка детская	85	5,728	10,646	45,218	300	(25)
<b>Итого:</b>			<b>5,927</b>	<b>10,728</b>	<b>57,224</b>	<b>349</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>5,927</b>	<b>10,728</b>	<b>57,224</b>	<b>349</b>	
4 день							
1	Напиток из шиповника	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
2	Манник	70	2,974	1,561	26,348	131	695 (12)
<b>Итого:</b>			<b>3,093</b>	<b>1,633</b>	<b>48,479</b>	<b>221</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>3,093</b>	<b>1,633</b>	<b>48,479</b>	<b>221</b>	
5 день							
1	Напиток из клубники	200	0,139	0,103	14,807	61	(25)
2	Рогалик с вареной сгущенкой	70	4,099	6,942	37,706	230	769 (21)
<b>Итого:</b>			<b>4,238</b>	<b>7,046</b>	<b>52,513</b>	<b>290</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>4,238</b>	<b>7,046</b>	<b>52,513</b>	<b>290</b>	

Всего: 2973 : 10 = 297 ккал

Всего: 45,761 : 10 = 4,576 грамм белка

Всего: 71,350 : 10 = 7,135 грамм жира

Всего: 537,032 : 10 = 53,703 грамм углеводов

Технолог *Славнова* Славнова И.В.

**Примечание:**

8 - Сборник мучных кондит.булочных изделий.Изд.1986г.

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 №