

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
 5-11 классов, горячее питание общеобразовательной школы №12 стоимостью 414,00 рублей
 на осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
1 день							
1 прием пищи							
1	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	5,820	8,070	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)
	Итого:		18,563	25,678	96,989	693	
	Итого за день:		18,563	25,678	96,989	693	
2 прием пищи							
1	Помидоры консервированные порциями	85	0,790	0,080	2,844	15	T/24 (12)
2	Суп из овощей с фасолью	200	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,060	0,012	0,164	1	(12)
5	Котлета "Детская"	100	13,395	15,847	10,426	238	(25)
6	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
7	Соус томатный	30	0,153	1,634	1,240	20	587 (21)
8	Напиток из плодов шиповника	200	0,254	0,116	21,262	87	705 (21)
9	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		27,676	28,144	104,179	781	
	Итого за день:		48,636	49,856	172,752	1334	
2 день							
1 прием пищи							
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)
	Итого:		20,961	21,713	68,573	554	
	Итого за день:		20,961	21,713	68,573	554	
2 прием пищи							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	5	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	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
	Итого:		28,733	27,755	97,454	755	
	Итого за день:		46,461	50,000	184,969	1376	

3 день							
1 прием пищи							
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)
Итого:			23,175	19,744	83,443	604	
Итого за день:			23,175	19,744	83,443	604	
2 прием пищи							
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,326	3,245	10,634	77	110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43	(21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
6	Горбуша (филе), запеченая с сыром, морковью, белым соусом	100	15,588	12,536	4,702	194	(25)
7	Рис, припущенный с морковью, кукурузой и зеленым горошком	150	2,935	5,486	27,064	169	(25)
8	Напиток клюквенно-брусничный	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
9	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
10	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			29,628	26,634	104,013	774	
Итого за день:			52,803	46,377	187,455	1378	
4 день							
1 прием пищи							
1	Поджарка из свинины 75/15	90	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)
Итого:			28,864	36,332	74,130	739	
Итого за день:			26,314	32,196	50,815	598	
2 прием пищи							
1	Салат из квашеной капусты с клюквой	60	0,744	2,880	4,767	48	64 (13)
2	Суп картофельный с вермишелью	200	2,299	2,180	18,082	101	140 (21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0	(12)
5	Говядина с гречкой по-деревенски	200	17,444	16,641	32,971	351	(25)
6	Напиток клюквенный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
7	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
8	Хлеб дарницкий	40	2,231	0,414	17,973	85	(2)
Итого:			28,499	26,503	120,027	833	
Итого за день:			49,081	50,644	183,664	1387	

5 день						
1 прием пищи						
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)
	Итого:		17,429	22,024	61,850	515
	Итого за день:		17,429	22,024	61,850	515
2 прием пищи						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,438	3,429	7,612	67 124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	20	4,728	4,235	0,000	57 (21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13 (1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	5	0,099	0,021	0,274	2 (12)
5	Пельмени отварные	200	13,907	10,828	42,018	321 664 (12)
6	Масло сливочное	10	0,064	5,997	0,000	54 14 (25)
7	Напиток брусничный	200	0,139	0,103	14,807	61 (25)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118 (2)
9	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127 (2)
	Итого:		27,692	26,971	116,516	820
	Итого за день:		44,985	48,976	178,041	1333
2 неделя						
1 день						
1 прием пищи						
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)
	Итого:		22,470	23,228	77,255	608
	Итого за день:		22,470	23,228	77,255	608
2 прием пищи						
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6 T/24 (12)
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,326	3,245	10,634	77 110 (21)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43 (21)
4	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13 (1)
5	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0 (12)
6	Плов из говядины	200	14,875	17,078	34,881	353 443 (21)
7	Напиток из вишни свежемороженой	200	0,159	0,000	12,876	52 (25)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118 (2)
9	Хлеб дарницкий	55	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							
1 прием пищи							
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)
Итого:			21,539	18,738	71,557	541	
Итого за день:			21,539	18,738	71,557	541	
2 прием пищи							
1	Свекла отварная с сыром	60	0,406	0,056	0,975	6	T/24 (12)
2	Суп-лапша домашняя	200	2,265	2,170	12,829	80	148 (21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,085	0,019	0,241	1	(12)
5	Печень по-строгановски	125	17,558	17,536	8,793	263	383 (5)
6	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
7	Напиток клюквенный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	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							
1 прием пищи							
2	Бигус из свинины	200	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
3	Чай с апельсином и лимоном	216	0,217	0,011	7,457	31	686 (21)
4	Батон пшеничный	60	3,103	0,344	27,452	125	(25)
5	Хлеб пшеничный	30	1,882	0,248	12,266	59	
6	Фрукты свежие сезонные	125	0,422	0,047	11,711	49	627 (21)
Итого:			8,213	4,688	78,012	387	
Итого за день:			24,833	14,283	84,460	566	
2 прием пищи							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,483	3,429	7,811	68	124 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	3	0,063	0,014	0,181	1	(12)
5	Голень, запеченная в сметанно-томатном маринаде	100	12,300	11,082	0,157	150	450 (12)
6	Макароны отварные с овощами	150	4,096	4,991	28,076	174	449 (5)
7	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
8	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	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						
1 прием пищи						
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)
Итого:			15,501	21,650	54,677	475
Итого за день:			15,501	21,650	54,677	475
2 прием пищи						
1	Суп из овощей с фасолью	200	2,633	3,492	11,104	86 144 (21)
2	Говядина отварная (для первых блюд)	15	3,546	3,176	0,000	43 (21)
3	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13 (1)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	2	0,042	0,009	0,120	1 (12)
5	Азу по-татарски	200	13,627	19,091	16,246	291 402 (12)
6	Напиток клюквенно-брусничный	200	0,119	0,072	22,131	90 (25)
7	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118 (2)
8	Хлеб дарницкий	60	3,346	0,620	26,959	127 (2)
9	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,946	0,775	16,290	76 (12)
Итого:			28,232	28,973	117,697	844
Итого за день:			46,532	45,640	194,697	1376
5 день						
1 прием пищи						
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)
Итого:			19,217	24,087	74,383	591
Итого за день:			19,217	24,087	74,383	591
2 прием пищи						
1	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,975	6 T/24 (12)
2	Суп картофельный с горохом	200	2,041	3,397	17,337	108 77 (26)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,021	0,005	0,060	0 (12)
5	Котлета по-Волжски (треска и свинина)	90	15,043	14,682	3,684	207 (25)
6	Макаронные изделия отварные	150	4,483	3,723	31,236	176 516 (21)
7	Соус томатный с маслом	30	0,163	2,624	1,240	29 587 (21)
8	Напиток брусничный	200	0,139	0,103	14,807	61 (25)
9	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118 (2)
10	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* (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
- 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