

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ № 12"

 Пецинская О.А.
 "29" августа 2024 года



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Совушка"

 Смирнова В. Н.
 "29" августа 2024 года

**Примерное двухнедельное меню дополнительного питания для учащихся 5-11 классов
 общеобразовательной школы № 12 стоимостью 50,21 рубля
 на осенний период 2024-2025 учебного года**

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
1 день							
3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	4,483	3,723	31,236	176	516 (21)
2	Чай с молоком натуральным	208	1,311	1,034	9,094	51	630 (12)
3	Хлеб пшеничный	30	3,420	0,451	22,284	107	(2)
	Итого:		9,715	6,922	59,914	341	
	Итого за день:		9,715	6,922	59,914	341	
2 день							
1	Чай с лимоном	215	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
2	Каша "Дружба" на молоке с маслом	210	5,820	8,870	38,010	255	311 (21)
	Итого:		7,612	9,613	62,037	365	
	Итого за день:		7,612	9,613	62,037	365	
3 день							
1	Чай с сахаром	208	0,159	0,000	7,006	29	628 (12)
2	Булочка "Романтика" с творогом	90	8,580	11,596	33,780	274	(25)
	Итого:		8,739	11,596	40,786	302	
	Итого за день:		8,739	11,596	40,786	302	
4 день							
1	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,225	1,175	9,240	52	(25)
2	Булочка "Сюрприз"	90	5,987	8,359	45,851	283	(25)
	Итого:		7,213	9,534	55,091	335	
	Итого за день:		7,213	9,534	55,091	335	
5 день							
1	Чай фруктовый	215	0,212	0,007	7,207	30	686 (21)
2	Конвертик с сыром	95	10,381	8,386	32,196	246	(25)
	Итого:		10,593	8,393	39,402	276	
	Итого за день:		10,593	8,393	39,402	276	

2 неделя							
1 день							
1	Кофейный напиток с молоком	200	1,152	1,034	9,034	50	395 (26)
2	Кондитерские изделия	85	5,884	9,379	44,457	286	24 (8)
Итого:			7,036	10,413	53,490	336	
Итого за день:			7,036	10,413	53,490	336	
2 день							
1	Чай с сахаром	208	0,159	0,000	7,006	29	628 (12)
2	Пирожки печененые сдобные с мясом и рисом	70	7,772	11,565	27,429	245	687 (12)
Итого:			7,931	11,565	34,435	274	
Итого за день:			7,931	11,565	34,435	274	
3 день							
1	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	200	1,225	1,175	9,240	52	(25)
2	Булочка "Романтика" с джемом	90	5,052	9,711	46,396	293	(25)
Итого:			6,278	10,886	55,636	346	
Итого за день:			6,278	10,886	55,636	346	
4 день							
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная с маслом	205	5,452	3,112	32,441	180	(25)
2	Чай с молоком натуральным	208	1,311	1,034	9,094	51	630 (12)
3	Хлеб пшеничный	55,5	3,483	0,459	22,693	109	(2)
Итого:			10,245	4,605	64,227	339	
Итого за день:			10,245	4,605	64,227	339	
5 день							
Завтрак							
1	Чай с сахаром	208	0,159	0,000	7,006	29	628 (12)
2	Хачапури имеретинские	65	9,209	8,929	16,814	184	850 (13)
Итого:			9,368	8,929	23,819	213	
Итого за день:			9,368	8,929	23,819	213	
Итого за неделю:			40,858	46,399	231,608	1507	

Всего: 3126 : 10 = 313 ккал

Всего: 84,729 : 10 = 8,473 грамм белка

Всего: 92,456 : 10 = 9,246 грамм жира

Всего: 488,837 : 10 = 48,884 грамм углеводов

Технолог *Славнова* Славнова И.В.

Примечание:

2 - Сб.рец.блюд и кул.изделий нац.кухонь народов России. Изд.1992

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

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г

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