

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 5-11 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		
1 неделя							
1 день							
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)
Итого:			4,716	3,819	62,901	305	
Итого за день:			4,716	3,819	62,901	305	
2 день							
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)
Итого:			5,244	7,214	53,773	301	
Итого за день:			5,244	7,214	53,773	301	
3 день							
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)
Итого:			6,520	5,085	67,092	340	
Итого за день:			6,520	5,085	67,092	340	
4 день							
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)
Итого:			4,929	9,208	62,791	354	
Итого за день:			4,929	9,208	62,791	354	
5 день							
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)
Итого:			6,197	8,375	48,273	293	
Итого за день:			6,197	8,375	48,273	293	

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)
Итого:			0,353	12,768	24,023	212	
Итого за день:			0,353	12,768	24,023	212	
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)
Итого:			4,544	5,475	59,963	307	
Итого за день:			4,544	5,475	59,963	307	
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)
Итого:			5,927	10,728	57,224	349	
Итого за день:			5,927	10,728	57,224	349	
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)
Итого:			3,093	1,633	48,479	221	
Итого за день:			3,093	1,633	48,479	221	
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)
Итого:			4,238	7,046	52,513	290	
Итого за день:			4,238	7,046	52,513	290	

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 №