

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ № 12"

 Пещинская О.А.
 "29" августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Савушка"

 Смирнова В.Н.
 "29" августа 2024 года

Примерное двухнедельное меню организованного (основного) питания для учащихся 5-11 классов ,
 горячее питание общеобразовательной школы № 12 стоимостью 200,00 рублей за родительскую плату
 на осенний период 2024-2025 учебного года

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ич. ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя							
Обед							
1	Помидоры консервированные порциями	85	0,790	0,080	2,844	15	T/24 (12)
3	Говядина отварная (для первых блюд)	10	2,364	2,118	0,000	29	(21)
4	Зелень укропа, петрушки свежая	1	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	30	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:			27,676	28,144	104,179	781	
2 день							
Обед							
1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	200	1,847	3,321	14,724	96	132 (21)
2	Сметана	10	0,207	1,241	0,313	13	(1)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,106	0,023	0,301	2	(12)
4	Плов из курицы	200	12,567	14,397	13,302	233	416 (12)
5	Напиток из черной смородины	200	0,199	0,083	12,006	50	(25)
6	Хлеб пшеничный	60	3,765	0,496	24,533	118	(2)
7	Хлеб дарницкий	30	1,673	0,310	13,480	63	(2)
Итого:			28,733	27,755	97,454	755	
Итого за день:			28,733	27,755	97,454	755	
3 день							
Обед							
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)
6	Напиток из сухофруктов	200	0,119	0,072	22,131	90	(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:			29,628	26,634	104,013	774	
Итого за день:			29,628	26,634	104,013	774	
4 день							
Обед							

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)
4	Напиток клубничный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
7	Хлеб пшеничный		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:		28,499	26,503	120,027	833	
	5 день						
	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	200	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						
	Обед						
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	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
9	Хлеб дарницкий	30	3,067	0,569	24,713	116	(2)
	Итого:		27,372	25,866	108,986	778	
	Итого за день:		27,372	25,866	108,986	778	
	2 день						
	Обед						
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)
3	Зелень укропа, петрушки свежая	4	0,085	0,019	0,241	1	(12)
4	Печень по-строгановски	125	17,558	17,536	8,793	263	383 (5)
5	Пюре картофельное	150	2,589	4,038	19,126	123	520 (21)
6	Напиток яблочный	200	0,099	0,041	21,642	87	647 (12)
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:		30,335	28,514	101,619	784	
	Итого за день:		30,335	28,514	101,619	784	
	3 день						
	Обед						
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	Макаронны 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	30	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:		28,567	31,440	95,013	777	
	4 день						
	Обед						
1	Суп из овощей с фасолью	200	2,633	3,492	11,104	86	144 (21)
2	Зелень укропа, петрушки свежая	1	0,042	0,009	0,120	1	(12)
3	Азу по-татарски	200	13,627	19,091	16,246	291	402 (12)
4	Напиток из сухофруктов	200	0,119	0,072	22,131	90	(25)
5	Хлеб пшеничный	30	3,765	0,496	24,533	118	(2)
6	Хлеб дарницкий	30	3,346	0,620	26,959	127	(2)
	Итого:		28,232	28,973	117,697	844	
	Итого за день:		28,232	28,973	117,697	844	
	5 день						
	Обед						
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	30	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:		31,077	26,806	107,353	795	

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
- 32 - Сб.рецептур на продукцию для обучающихся во всех