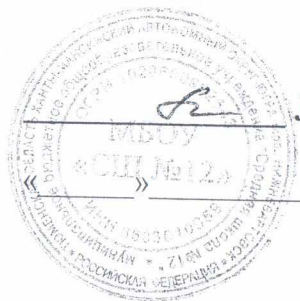


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СШ № 12



Лещинская О.А.

2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Совушка»



Смирнова В.Н.

2024г

Примерные двухнедельные меню горячего питания, двухразового питания (льготная категория), обедов, полдников. Возрастная категория с 7-11 лет и с 12 лет и старше. Зимний период 2024-2025гг.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с 5-11 класс на 50,21 рублей

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
1 неделя																				
1 день																				
1 вариант																				
1	Булочка Домашняя	769 (22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09
2	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
Итого:				6,084	13,343	56,322	370	0,11	0,11	0,26	6,00	6,13	64,84	86,23	14,84	0,76	84,43	0,01	0,00	1,97
Итого за день:				6,084	13,343	56,322	370	0,11	0,11	0,26	6,00	6,13	64,84	86,23	14,84	0,76	84,43	0,01	0,00	1,97
2 день																				
1 вариант																				
1	Булочка "Снежок"	(10)	60	4,220	7,320	29,923	202	0,07	0,07	0,00	0,01	3,63	11,77	44,07	7,24	0,62	44,07	0,00	0,00	1,05
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
Итого:				4,379	7,320	38,665	238	0,07	0,07	0,04	0,01	3,63	16,39	51,25	11,06	1,36	50,92	0,00	0,00	1,06
Итого за день:				4,379	7,320	38,665	238	0,07	0,07	0,04	0,01	3,63	16,39	51,25	11,06	1,36	50,92	0,00	0,00	1,06
3 день																				
1 вариант																				
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	160	4,426	5,019	28,985	179	0,09	0,10	0,38	18,48	0,13	87,17	120,14	30,27	0,70	114,61	0,01	0,00	2,96
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				5,827	5,498	38,804	228	0,09	0,10	1,54	18,48	0,14	94,25	128,66	34,82	1,47	122,74	0,01	0,00	3,01
Итого за день:				5,827	5,498	38,804	228	0,09	0,10	1,54	18,48	0,14	94,25	128,66	34,82	1,47	122,74	0,01	0,00	3,01
4 день																				
1 вариант																				
1	Булочка "Творожная"	786 (22)	70	7,421	4,201	32,710	198	0,07	0,07	0,10	1,47	1,14	51,62	90,52	12,09	0,72	86,35	0,01	0,00	2,30
2	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	9,359	74	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,15	90,00	14,00	0,12	90,00	0,01	0,00	2,00
Итого:				9,872	7,209	42,069	273	0,11	0,11	1,40	21,47	1,14	171,77	180,52	26,09	0,84	176,35	0,02	0,00	4,30
Итого за день:				9,872	7,209	42,069	273	0,11	0,11	1,40	21,47	1,14	171,77	180,52	26,09	0,84	176,35	0,02	0,00	4,30
5 день																				
1 вариант																				
1	Булочка сахарная	(17)	80	4,771	4,988	44,661	243	0,09	0,09	0,00	0,00	2,76	12,17	46,49	8,41	0,69	46,49	0,00	0,00	1,09
2	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15
Итого:				4,940	5,035	70,259	346	0,09	0,09	3,75	0,08	2,83	22,14	53,99	14,91	1,11	53,99	0,00	0,00	1,24
Итого за день:				4,940	5,035	70,259	346	0,09	0,09	3,75	0,08	2,83	22,14	53,99	14,91	1,11	53,99	0,00	0,00	1,24
2 неделя																				
1 день																				
1 вариант																				
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	160	3,873	6,037	26,476	176	0,05	0,05	0,42	24,52	0,33	93,50	83,13	13,72	0,33	79,31	0,01	0,00	1,89
2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:				5,273	6,517	36,296	225	0,05	0,06	1,58	24,52	0,34	100,58	91,65	18,28	1,10	87,44	0,01	0,00	1,94

Итого за день:			5,273	6,517	36,296	225	0,05	0,06	1,58	24,52	0,34	100,58	91,65	18,28	1,10	87,44	0,01	0,00	1,94	
2 день																				
1 вариант																				
1	Булочка ванильная	107 (25)	60	3,837	5,139	30,906	185	0,05	0,06	0,00	0,01	2,36	10,18	36,75	6,12	0,53	35,06	0,00	0,00	0,88
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
Итого:																				
Итого за день:																				
			3,996	5,139	39,648	221	0,05	0,06	0,04	0,01	2,36	14,80	43,93	9,95	1,27	41,91	0,00	0,00	0,90	
3 день																				
1 вариант																				
1	Булочка Домашняя	769 (22)	80	4,932	12,019	41,211	293	0,09	0,09	0,00	0,00	6,13	11,64	47,08	8,75	0,68	47,08	0,00	0,00	1,09
2	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	13,785	56	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,20	3,45	3,24	0,17	3,29	0,00	0,00	0,11
Итого:																				
Итого за день:																				
			5,028	12,059	54,997	349	0,09	0,09	9,60	0,00	6,20	15,84	50,53	11,99	0,85	50,37	0,00	0,00	1,20	
4 день																				
1 вариант																				
1	Каша рисовая молочная жидкая	257 (12)	160	3,234	6,880	22,519	165	0,04	0,04	0,42	27,89	0,14	90,09	95,89	20,10	0,31	91,48	0,01	0,00	2,08
2	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
3	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:																				
Итого за день:																				
			4,584	7,360	32,155	213	0,04	0,04	0,46	27,89	0,14	94,71	103,07	23,92	1,05	98,33	0,01	0,00	2,10	
5 день																				
1 вариант																				
1	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	80	3,926	10,997	40,113	275	0,05	0,06	0,06	3,29	4,50	15,97	41,71	7,63	0,79	39,79	0,00	0,00	0,98
2	Кофейный напиток растворимый м/н	(7)	200	1,152	1,324	15,111	77	0,01	0,02	0,26	6,00	0,00	53,20	39,15	6,09	0,08	37,35	0,00	0,00	0,88
Итого:																				
Итого за день:																				
			5,077	12,320	55,225	352	0,07	0,07	0,32	9,29	4,50	69,17	80,86	13,72	0,87	77,14	0,01	0,00	1,86	

Всего: 2814 : 10 = 281 ккал

Всего: 55,060 : 10 = 5,506 грамм белка

Всего: 81,800 : 10 = 8,180 грамм жира

Всего: 464,440 : 10 = 46,444 грамм углеводов

Всего: 0,77 : 10 = 0,08 мг витамина В1

Всего: 0,81 : 10 = 0,08 мг витамина В2

Всего: 18,99 : 10 = 1,90 мг витамина С

Всего: 107,74 : 10 = 10,77 мкг витамина А

Всего: 27,42 : 10 = 2,74 мг витамина Е

Всего: 664,50 : 10 = 66,45 мг кальция

Всего: 870,67 : 10 = 87,07 мг фосфора

Всего: 179,59 : 10 = 17,96 мг магния

Всего: 10,70 : 10 = 1,07 мг железа

Всего: 843,62 : 10 = 84,36 мг калия

Всего: 0,07 : 10 = 0,01 мг йода

Всего: 0,02 : 10 = 0,00 мг селена

Всего: 19,58 : 10 = 1,96 мг фтора

Технолог

Примечание:

7 - Техничко - технологическая карта

10 - Приказ областного управления № 03-10

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

17 - Приказ управл.общ.питания Тюменского облисп №51

22 - Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий для ПОП при общеобр. школах 2004 г

25 - Сб. рецептур на торты,пирожные,кексы,рулеты,печенье, и сдобн. бул. изделия 2000 г.