

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ № 12 "



О.А. Лещинская
2025г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "СОВУШКА"
В.Н. Смирнова
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (возрастная категория с 12 лет и старше)

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F
	1 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95
2	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
3	"Чай с лимоном 200/7"	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
4	Мороженое	(0)	70	1,557	1,679	10,109	62	0,02	0,02	0,17	0,00	0,11	91,17	65,16	13,40	0,06	62,17	0,01	0,00	1,85
	Итого:			10,900	18,624	86,160	556	0,15	0,16	1,99	38,31	4,48	251,62	233,00	44,87	1,77	223,64	0,02	0,01	5,54
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Тефтели из говядины с хлебом 60/50	422 (12)	110	7,637	12,801	10,990	190	0,06	0,04	1,49	1,65	3,37	35,07	112,11	19,46	1,63	111,66	0,01	0,00	2,06
6	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	32,99	59,11	10,97	1,15	59,11	0,00	0,00	1,37
7	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,39	47,70	0,00	0,00	1,35
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
	Итого:			22,271	23,572	126,514	807	0,44	0,42	71,43	29,85	6,15	178,99	373,88	118,93	7,82	367,50	0,03	0,01	8,32
	Итого за день:			33,172	42,195	212,675	1363	0,59	0,58	73,42	68,16	10,63	430,62	606,88	163,80	9,59	591,14	0,05	0,01	13,86
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка рисовая с творогом 150	265 (12)	160	7,386	5,289	41,764	244	0,05	0,05	0,06	9,62	0,35	53,36	135,79	30,07	0,95	129,55	0,01	0,00	3,26
2	Повидло 15г	(0)	30	0,095	0,000	16,964	68	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,70	2,35	1,83	0,34	2,24	0,00	0,00	0,05
3	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
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06

1	Томаты свежие порциями	(7)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,06	25,00	0,00	0,20	14,00	26,00	20,00	0,90	26,00	0,00	0,00	0,60
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	33,84	43,23	20,65	0,92	41,24	0,00	0,00	0,89
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Гуляш из говядины 50/50	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	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
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			28,085	25,117	110,463	780	0,51	0,51	42,81	18,31	4,13	114,56	539,13	237,35	11,67	517,25	0,04	0,01	11,22
	Итого за день:			41,432	44,464	198,008	1358	0,75	0,76	64,69	46,00	10,65	438,59	864,45	309,84	13,95	837,51	0,07	0,02	19,27
	5 день																			
	Завтрак																			
1	Каша "Дружба" м/н с маслом	(7)	250	6,916	7,842	45,289	279	0,14	0,15	0,60	28,88	0,21	136,20	187,72	47,29	1,09	179,08	0,02	0,00	4,62
2	"Чай с лимоном 200/7"	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
4	Булочка "РОМАШКА"	21 (9)	60	4,143	6,356	35,997	218	0,05	0,06	0,03	3,57	2,43	17,21	44,84	7,05	0,62	42,78	0,00	0,00	1,08
	Итого:			12,460	14,678	91,105	546	0,19	0,22	1,80	32,44	2,64	160,49	241,08	58,90	2,48	229,99	0,02	0,01	5,75
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
5	Пельмени отварные	(12)	220	18,056	14,921	56,029	431	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	2,17	0,64	0,08	2,17	0,00	0,00	0,06
6	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
7	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
10	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
	Итого:			25,123	25,060	122,985	818	0,18	0,18	15,94	21,00	2,05	80,86	170,82	57,48	3,61	166,39	0,01	0,00	4,28
	Итого за день:			37,583	39,738	214,090	1364	0,37	0,39	17,74	53,44	4,70	241,36	411,89	116,38	6,09	396,38	0,03	0,01	10,04
	6 день																			
	Завтрак																			
1	Огурцы соленые порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Сосиски отварные	413 (22)	90	8,366	20,219	0,344	217	0,17	0,17	0,00	0,00	0,36	38,12	144,45	18,40	1,67	144,45	0,01	0,01	6,34
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,404	4,435	37,573	212	0,08	0,08	0,00	15,12	0,78	29,04	51,42	9,54	1,00	49,06	0,00	0,00	1,20
4	"Чай с сахаром 200"	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
5	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	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

[illegible]

4	"Чай с сахаром 200"	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
5	Фрукты	(0)	100	0,676	0,282	9,178	42	0,06	0,06	10,00	0,00	0,60	20,00	20,00	9,00	0,50	20,00	0,00	0,00	0,30
	Итого:			16,287	21,080	79,459	573	0,20	0,21	11,03	52,45	0,98	507,83	449,05	85,46	3,57	437,60	0,04	0,01	8,81
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,676	0,094	2,390	13	0,03	0,03	7,00	0,00	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	30,00	0,00	0,00	1,00
2	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Котлета по волжски (минтай б/г)	(9)	100	14,299	27,430	4,075	320	0,33	0,37	0,39	2,04	2,89	37,70	217,20	40,33	2,12	207,21	0,02	0,00	4,80
5	Картофель отварной	470 (12)	180	2,925	4,374	25,618	154	0,16	0,17	14,40	15,12	0,19	17,56	92,55	36,04	1,42	88,30	0,01	0,00	1,62
6	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,788	0,517	22,466	106	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
8	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76
	Итого:			25,895	37,344	103,714	855	0,70	0,76	31,48	17,16	5,90	138,90	536,79	156,89	8,47	517,29	0,04	0,01	11,96
	Итого за день:			42,182	58,424	183,173	1427	0,90	0,97	42,51	69,61	6,88	646,73	985,84	242,35	12,04	954,89	0,08	0,02	20,77

Всего: 16335 : 12 = 1361 ккал

Всего: 508,175 : 12 = 42,348 грамм белка

Всего: 540,859 : 12 = 45,072 грамм жира

Всего: 2358,598 : 12 = 196,550 грамм углеводов

Всего: 8,98 : 12 = 0,75 мг витамина В1

Всего: 8,83 : 12 = 0,74 мг витамина В2

Всего: 620,22 : 12 = 51,68 мг витамина С

Всего: 632,69 : 12 = 52,72 мкг витамина А

Всего: 85,80 : 12 = 7,15 мг витамина Е

Всего: 4303,88 : 12 = 358,66 мг кальция

Всего: 8686,08 : 12 = 723,84 мг фосфора

Всего: 2432,57 : 12 = 202,71 мг магния

Всего: 146,86 : 12 = 12,24 мг железа

Всего: 8439,31 : 12 = 703,28 мг калия

Всего: 0,70 : 12 = 0,06 мг йода

Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена

Всего: 198,08 : 12 = 16,51 мг фтора

Технолог

Примечание:

1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.

7 - Техничко - технологическая карта

9 - Сборник №14

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

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

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.

26 - Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий 2002г

30 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва 2011г