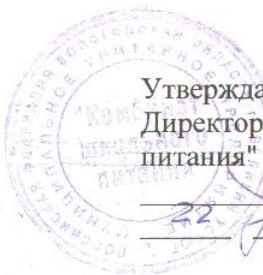


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СШ № 1" г. Троицка
 12.12.2022
 Е. В. Мыльникова



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова
 22.12.2022 2022 год

**примерное двухнедельное меню горячего питания (завтраки, обеды)
 для учащихся 5-11 класс (ОВЗ) 124 руб в день**

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
1 день							
завтрак	каша пшениная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
обед	борщ из свежей капусты	15					
	со сметаной	200	4,78	6,14	18,36	132,9	82
	биточек особый	10					
	соус красный основной	90	15,89	13,94	14,13	240,52	269
	макаронные изд-я отварные	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	хлеб целебный 1 шт	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	чай с сахаром	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
		200	0,2		15	61	348
итого за день		15					
		1152,5	40,46	43,46	168,04	1166,53	
2 день							
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	174
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
обед	суп картофельный с горохом	15					
	биточек рыбн с маслом,сыром	200	6,32	4,24	18,64	136,8	102
	картофельное пюре	90	13,5	11,61	6,84	184,5	акт к/о
	хлеб целебный 1 шт	150	3,2	5,1	26,3	159	312
	компот из кураги	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
		200	1		33,1	129	348
итого за день							
		1127,5	33,6	28,31	165,11	1006,6	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	3 день						
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	суп молочн с мак. изд	200	4,48	4,64	18	116,8	120
	колбаски любительские	90	17,55	22,51	0,95	276,6	акт к/о
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	304
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
итого за день		1142,5	40,49	46,99	151,44	1150,37	
	4 день						
завтрак	каша пшениная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	суп картофельн с ове хл	200	3,44	3,12	15,76	95,2	101
	грудка б/к запеченая со	90	23,94	17,77	0,78	216	акт к/о
	сметаной и сыром						
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		1127,5	47,37	44,87	171,39	1186,31	
	5 день						
завтрак	каша «Дружба»(рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68	239,12	175
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	рассольник "Ленинградский"	200	3,89	5,5	16,28	127,3	96
	со сметаной (перловка)	10					
	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	265
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
итого за день		1112,5	30,98	35,23	147,93	1006,82	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	6 день						
завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	суп пюре	200	5,36	4,48	25,76	161,6	112
	с гренками	10					
	гуляш из свинины	90	20,52	53,39	8,06	596,1	260
	соус	50					
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		1157,5	43,93	75,23	173,59	1525,04	
	7 день						
завтрак	каша пшенная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	щи из свежей капусты	200	3,81	5,58	16,2	127,3	88
	со сметаной	10					
	кнели куриные	90	17,55	8,91	6,21	175,5	301
	греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	302
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		1137,5	41,35	38,47	169,66	1147,91	
	8 день						
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	174
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	суп картофельн с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	102
	жаркое по-домашн(говядина)	200	13,84	6,48	30,72	232	259
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		1087,5	29,74	18,08	159,59	886,1	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
9 день							
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
обед		15					
	суп из овощей	200	3,04	3,6	10,48	82,4	99
	со сметаной	10					
	котлета домашняя	90	13,23	13,95	9,74	214,24	271
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	304
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с сахаром	215	0,2		15	61	348
итого за день		1152,5	34,73	37,39	152,71	1053,61	
10 день							
завтрак	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
обед		15					
	суп картофельный с рисом	200	3,44	3,12	15,76	95,2	101
	фрикаделька куринная	90	15,84	6,12	7,92	151,2	297
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		1127,5	38,87	32,62	163,23	1058,51	
11 день							
завтрак	каша «Дружба»(рис+пшено)	200	6,03	11,51	27,68	239,12	175
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
обед		15					
	суп крестьянский с овс хл	200	3,43	5,68	11,08	105,68	98
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1	
	котлета особая	90	15,89	13,94	14,13	240,52	269
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	348
итого за день		1152,5	38,09	39,69	154,51	1092,65	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	12 день						
завтрак	каша гречневая	200	9,17	12,4	41,84	317,04	173
	с маслом	10					
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
обед	суп картофельн с горохом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	102
	колбаски любительские	90	17,55	22,51	0,95	276,6	акт к/о
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	304
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		1127,5	43,59	45,51	168,49	1232,67	

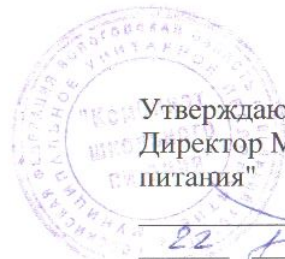
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ № 1" г. Печенга
С. П. Пронин
 22.08.2022



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова

22.08.2022 год

Полдники 1-4 класс 42 руб (1083)

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	1 день							
	булочка Маковка	50	4,78	10,14	28,09	252,99	22,63	
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,13	акт к/о
итого за день		250	4,78	10,14	47,09	332,99	32,76	
	2 день							
	булка с молоком сгущ		5,29	12,61	41,93	295,64	17,55	
	чай	200	0,2		15,2	63	2	377
	с сахаром	15						
	фрукт яблоко	100				37		г п
итого за день		390	5,49	12,61	57,13	358,64	56,55	
	3 день							
	котлета в тесте	100	13,66	11,55	37,93	322,89	49,62	
	чай	200	0,2		15,2	63	3,8	377
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
итого за день		322	13,86	11,55	53,13	385,89	53,42	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	4 день							
	булка Домашняя	100	7,25	12,49	60,23	384,7	22,52	
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,13	акт к/о
итого за день		300	7,25	12,49	79,23	464,7	32,65	
	5 день							
	булка московская	100	7,88	8,08	29,81	291	18,14	
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,18	382
итого за день		300	11,18	11,68	55,11	431	35,32	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СШ № 1"
Е. В. Мыльникова

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова

22 февраля 2022 год

примерное недельное меню одноразового питания (неполный завтрак)

для учащихся 1-4 классов на 27 руб

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	1 день						
	коржик молочный	75	5,05	9,22	52,71	316,38	
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		297	5,25	9,22	67,91	379,38	
	2 день						
	булка "Маковка"	50	4,78	10,14	28,09	252,99	
	чай	200	0,2		15	61	376
	с сахаром	15					
итого за день		265	4,98	10,14	43,09	313,99	
	3 день						
	булка московская	100	7,75	9,12	61,09	361,21	
	чай	200	0,2		15	61	376
	с сахаром	15					
итого за день		315	7,95	9,12	76,09	422,21	
	4 день						
	булочка веснушка	100	7,94	1,06	58,22	276,84	
	чай	200	0,2		15	61	376
	с сахаром	15					
итого за день		315	8,14	1,06	73,22	337,84	
	5 день						
	котлета в тесте	100	13,66	11,55	37,93	322,89	
	чай	200	0,2		15	61	376
	с сахаром	15					

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах от 07.08.2008. № 12085

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1669/1997 гг

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СШ № 10"
М. В. Мельникова
22.01.2022

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного
питания"

Е. В. Мельникова

22 января 2022 год

примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки)

для учащихся 5-11 классов на 125 в день

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
1 день							
	котлета особая	100	17,66	15,49	15,71	267,25	269
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	309
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		562,5	28,66	22,24	96,67	670,84	
2 день							
	запеканка из творога	200	35,18	31,9	33,41	562,4	223
	со сметаной	30					
	батон	50	3,47	1,27	23,38	118,83	г п
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
	фрукт яблоко	150	0,61	0,55	15,5	72,9	г п
итого за день		682	41,62	36,27	104,44	913,13	
3 день							
	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	акт к/о
	рис отварной	150	3,8	4,7	41,7	215	304
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	131
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		562,5	30,12	31,71	90,64	740,26	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	4 день						
	жаркое по-домашн(говядина)	250	17,3	8,1	38,4	290	259
	огурец соленый	50			1,5	6	70
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	компот из кураги	200	1		33,1	129	348
итого за день		532,5	20,6	8,5	92,2	496	
	5 день						
	грудка б/к запеченая со сметаной и сыром	100	26,6	19,75	0,87	240	акт к/о
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	302
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		562,5	38,1	27,3	87,23	671,59	
	6 день						
	гуляш из свинины	100	22,8	59,33	8,96	662,34	260
	соус	50					
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	309
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		582,5	30,9	64,59	97,66	1069,34	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	7 день						
	каша рисовая	250	7,71	14,86	44,33	349,17	174
	с маслом	10					
	бутерброд	30	9,22	13,72	15,44	224	3
	с сыром	30					
	маслом	5					
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	382
	фрукт банан	150	3,4	1,42	32,32	149,68	г п
итого за день		675	23,63	33,6	117,39	862,85	
	8 день						
	рыба запеченая	100	21,6	6,4	5,4	162	230
	с маслом	5					
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	г п
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	312
	огурец соленный	50			1,5	6	70
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		572,5	27,78	16,55	80,13	550,35	
	9 день						
	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	294
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча отварная	150	5,9	5,6	43,8	237	302
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	компот из кураги	200	1		33,1	129	348
итого за день		562,5	30,77	17,96	115,03	704,93	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	10 день						
	омлет натуральный	250	26,04	37,65	5,07	461,55	210
	с маслом	5					
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	131
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		587,5	30,22	38,2	47,85	639,21	
	11 день						
	плов из говядины	250	26,1	22,9	56,42	496,38	265
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	г п
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		559,5	29,04	26,99	91,99	667,93	
	12 день						
	птица б/к тушеная	100	29,4	10,5	2,1	220	290
	в соусе	30					
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	309
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		562,5	37,43	15,75	91,03	626,66	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП при
общеобразовательных школах от 07.08.2008. № 12085

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП Москва 1669/1997 гг

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова

22 февраля 2022 год

примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки) для учащихся 5-11 классов из малоимущих, малообеспеченных, многодетных семей и детей, состоящих на учете в туб.диспансере

(77 руб)

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	1 день						
	каша «Дружба»(рис+пшено)	250	7,52	12,32	34,58	280,2	175
	с маслом	10					
	бутерброд	30	9,22	13,72	15,44	224	3
	с сыром	30					
	маслом	5					
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	382
итого за день		525	20,04	29,64	75,32	644,2	
	2 день						
	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	271
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
итого за день		527,5	25,58	22,2	86,46	615,98	
	3 день						
	запеканка из творога	200	35,18	31,9	33,41	562,4	223
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	гп
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
итого за день		475	39,62	35,21	79,39	790,7	

раздел	наименование блюда		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	4 день							
	каша рисовая		250	7,71	14,86	44,33	349,17	174
	с маслом		10					
	бутерброд		30	2,16	8,02	14	132,4	1
	с маслом		10					
	какао с молоком		200	3,3	3,6	25,3	140	382
итого за день			500	13,17	26,48	83,63	621,57	
	5 день							
	котлета рубленая из грудки		100	18,2	10,4	14,8	224	294
	соус красный основной		30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча отварная		150	5,9	5,6	43,8	237	302
	хлеб пшеничный 1 шт		32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с		200	0,2		15	61	348
	сахаром		15					
итого за день			527,5	29,57	17,9	95,83	629,93	
	6 день							
	каша пшеничная		250	9,67	21,15	48,24	406,12	173
	с маслом		10					
	бутерброд		30	9,2	9,6	16	179	3
	с сыром		30					
	маслом		5					
	чай		200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром		15					
	с лимоном		7					
итого за день			547	19,07	30,75	79,44	648,12	

раздел	наименование блюда			выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	7 день								
	омлет натуральный			250	26,04	37,65	5,07	461,55	210
	с маслом			5					
	зеленый горошек			30	0,93	0,06	1,95	12	131
	хлеб целебный 1 шт			32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с			200	0,2		15	61	348
	сахаром			15					
итого за день				532,5	29,47	38,11	41,22	605,55	
	8 день								
	шарики куриные с сыром			100	19,2	12,9	14,77	251,4	акт к/о
	соус красный основной			30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной			150	3,8	4,7	41,7	215	304
	хлеб целебный 1 шт			32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай			200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром			15					
	с лимоном			7					
итого за день				534,5	28,47	19,5	93,9	637,33	
	9 день								
	каша «Дружба»(рис+пшено)			250	7,52	12,32	34,58	280,2	175
	с маслом			10					
	бутерброд			30	2,16	8,02	14	132,4	1
	с маслом			10					
	какао с молоком			200	3,3	3,6	25,3	140	382
итого за день				500	12,98	23,94	73,88	552,6	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	10 день						
	биточек рыбн с маслом,сыром	100	14,5	12,9	7,6	205	акт к/о
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	312
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай с	200	0,2		15	61	348
	сахаром	15					
итого за день		497,5	20,2	18,4	68,1	496	
	11 день						
	каша пшениная	250	9,67	21,15	48,24	406,12	173
	с маслом	10					
	бутерброд	30	9,2	9,6	16	179	3
	с сыром	30					
	маслом	5					
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		547	19,07	30,75	79,44	648,12	
	12 день						
	плов из грудки куринной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	265
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		482,5	22,65	21,72	92,52	631,12	

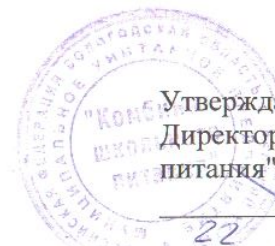
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 1" г. Вятки
 Е. В. Мыльникова
 22.10.2022



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного
 питания"

Е. В. Мыльникова

2022 год

**примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки)
 для учащихся 1-4 класс на 82 руб. в день**

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
1 день							
	биточек школьный	90	18,33	11,65	10,24	217,03	акт к/о
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		472,5	27,9	17,35	82,17	571,96	
2 день							
	запеканка из творога	150	26,38	23,9	25,05	421,8	223
	молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,95	96	г п
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		432	30,82	27,21	71,23	652,1	
3 день							
	жаркое по-домашн(говядина)	200	13,84	6,48	30,72	232	259
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		432,5	16,14	6,88	72,32	393	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
4 день							
	котлета рубленая из грудки	90	16,38	9,03	13,32	201,6	294
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	304
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		472,5	24,65	14,63	87,95	561,53	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	5 день						
	гуляш из свинины	90	20,52	53,39	8,06	596,1	260
	соус	50					
	греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		514,5	27,72	58,19	77,46	920,1	
	6 день						
	каша пшенная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	173
	с маслом	10					
	бутерброд	30	9,2	9,6	16	179	3
	с сыром	30					
	маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	
	фрукт яблоко	100	0,41	0,37	10,33	48,6	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		597	17,59	30,52	80,19	646,03	
	7 день						
	шарики куриные с сыром	90	17,28	11,61	13,29	226,26	акт к/о
	соус красный основной	30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	макаронные изд-я отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	309
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		472,5	26,85	17,31	85,22	581,19	
	8 день						
	биточек рыбн с маслом,сыром	90	13,5	11,61	6,84	184,5	акт к/о
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	г п
	картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	312
	хлеб целебный 1шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		477,5	19,04	20,74	74,81	535,05	
	9 день						
	плов из грудки куринной	200	16,28	17,06	40,74	376,1	265
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		432,5	18,58	17,46	78,94	527,1	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	10 день						
	омлет натуральный	200	24,48	44,06	3,94	504,9	210
	с маслом	5					
	зеленый горошек	30	0,93	0,06	1,95	12	131
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	г п
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	7					
итого за день		489,5	27,91	44,52	40,29	650,9	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептур и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г