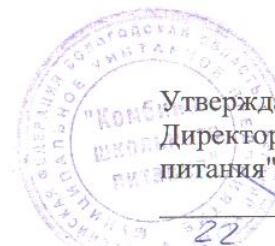


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 1" г. В. В. Мильникова
 22.10.2022



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мильникова

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	

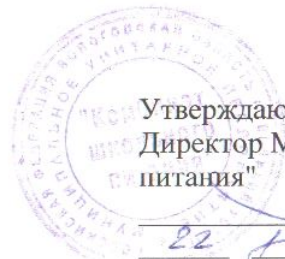
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях 2017 год

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" г. Москва
С. П. Пронин



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова

22 декабря 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