

«Утверждаю»

Директор «МБОУ СОШ № _____»

« _____ » 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков,
обедов и полдников в осенне-зимний период при пятидневном
режиме работы (10 дней) для организации питания детей
7-11 лет в образовательных учреждениях (сентябрь 2024 год –
февраль 2025 год)
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
г. Прохладный.**

ШКОЛЫ осенне-зимний период 2024-25 г

I неделя понедельник

№ п/п	за завтрак 1 смена	Масса порции и	продукты	брутто	нетто	Цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
				г	г							
1	Рыба запеченная	100	минтай	149	139	213	31,74					
			мука пшеничная	10	10	41	0,41					
			масло раст	10	10	143	1,43	13,61	7,45	9,74	160,45	519
2	Пюре картофельное	150	картофель	155	140	55	8,53					
			молоко	30	30	71	2,13					
			масло слив	6	6	507	3,04	4,84	4,78	24,33	159,70	759
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	48	2,40	3,35	0,35	25,15	117,15	
4	Салат из капусты с зеленым горошком	100	капуста	82	69	47	3,85					
			горошек зеленый	28	19	123	3,44					
			лук	20	16	46	0,92					
			морковь	20	16	65	1,30					
			масло раст	5	5	143	0,72	3,67	9,17	4,33	114,53	7
			чай	1	1	437	0,44					
5	Чай с лимоном	200	лимон	8	7	215	1,72					
			сахар	11	11	87	0,96	9,02	2,28	15,42	118,28	377
			пряник	35	35	153	5,36	2,07	1,65	26,25	128,13	
6	Пряник	35	пряник	35	35	153	5,36					
			соль йод	3	3	26	0,08					
							68,47	36,56	25,68	105,22	798,24	

гривна 21600 34,62.

1 неделя вторник

№ п/п	за завтрак 1 смена	Масса порции г	продукты	Брутто г	нетто г	Цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептуры
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	творог мука пшеничная сахар яйцо масло слив хлеб зам.сух сметана	164	164	217	35,59					
				27	27	41	1,11					
				17	17	87	1,48					
				0,16	0,16	13,50	2,16					
				8	8	507	4,06					
				16,5	16,5	48	0,79					
				8	8	195	1,56					237
				30	30	253	7,59	18,27	29,75	17,86	412,27	
				50	50	48	2,40	3,06	9,54	18,28	171,22	
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	48	2,40	3,06	9,54	18,28	171,22	
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	507	5,07	0,04	7,85	0,05	71,01	
4	Сыр голландский	10	сыр	10	10	535	5,35	2,09	2,36	0,20	30,40	
5	Чай с сахаром	200	чай сахар	1	1	437	0,44					
				10	10	87	0,87	0,40	0,00	28,00	113,60	943
		550					68,47	23,86	49,50	64,39	798,50	

БЛАНК

6,105

54,91

1 неделя среда

№ п/п	за завтрак 1 смена	Масса порции г	продукты	Брутто	нетто	Цена за кг	сумма руббли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы	
				г	г								
1	Яйцо отварное	40	яйцо	1	40	13,50	13,50	5,08	4,60	0,28	62,84	213	
2	Икра кабачковая	100	икра кабачковая	100	100	127	12,70	0,92	4,72	5,92	69,84		
3	Пицца "Школьная"	200	мука	100	100	41	4,10						
			пшеничная	2	2	87	0,17						
			сахар	5	5	143	0,72						
			масло раст	0,2	0,2	13,50	2,70						
			яйцо	1	1	330	0,33						
			дрожжи	52	46	290	15,08						
			птица отварная	20	20	535	10,70						
			сыр	7	7	145	1,02						
			томат-паста	22	22	195	4,29	23,78	32,51	56,61	614,15	413	
			сметана	1	1	437	0,44						
			чай	8	7	215	1,72						
4	Чай с лимоном	200	лимон	11	11	87	0,96	9,02	2,28	15,42	118,28	377	
			сахар	1,5	1,5	26	0,04						
			соль йод										
		540					68,47	38,80	44,11	78,23	865,11		

Итого
Меню

СР 2058 2105
50 4,50

I неделя четверг

№ п/п	за завтрак 1 смена	Масса порции г	продукты	брутто	нетто	Цена за кг	сумма руббли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы	
				г	г								
1	Плов из курицы	280	курица масло раст лук морковь томат-паста рис	137 11 14 18 3 62	121 11 12 17 3 62	290 143 46 65 145 115	39,73 1,57 0,64 1,17 0,44 7,13						
2	Салат из свеклы с сыром	95	свекла сыр	98 12	81 12	53 535	5,19 6,42						
3	Хлеб пшеничный	50	масло раст хлеб	5 50	5 50	143 48	0,72 2,40	4,91 3,06	8,61 9,54	6,77 18,28	124,21 171,22	31 1	
4	Чай с лимоном	200	чай лимон сахар	1 7 12	1 6 12	437 215 87	0,44 1,51 1,04						377
			соль йод	2,5	2,5	26	0,07						
		625					68,47	50,31	61,87	82,90	1089,67		

Кашперы

0.000

3462

5

1 неделя пятница

№ п/п	за завтрак 1 смена	Масса порции г	продукты	брутто	нетто	Цена за кг	сумма руббли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы
				г	г							
1	Макаронны запеченные с сыром	150	Макаронны	47	47	45	2,12					
			Масло слив	8	8	507	4,06					
			сыр	15	15	535	8,03	9,29	10,01	22,71	218,09	450
			говядина	69	69	643	44,37					
			хлеб	12	12	48	0,58					
			хлеб замена сух	12	12	48	0,58					
			лук	16	14	46	0,74					
			яйцо	0,11	0,11	13,50	1,49					
			масло раст	5	5	143	0,72	13,97	10,61	14,47	209,25	658
			масло слив	2	2	507	1,01					
			мука	2	2	41	0,08					
			пшеничная	2	2	41	0,08					
			томат-паста	2	2	145	0,29					
			морковь	5	3	65	0,33					
			лук	4	2	46	0,18	0,37	1,61	2,17	24,65	824
			хлеб	50	50	48	2,40	3,36	0,36	25,16	117,32	
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	48	2,40					
4	Чай с сахаром	200	чай сухой сахар	1	1	437	0,44					
			соль йод	11	11	87	0,96	0,40	0,00	28,00	113,60	943
				3,5	3,5	26	0,09					
				540			68,47	27,39	22,59	92,51	682,91	

Завтрак 1 смена
01.11.14 34-12

II неделя понедельник

№ п/п	завтрак 1 смена	Масса порции г	продукты	брутто	нетто	Цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур ы	
				г	г		руб						
1	Куры тушеные в сметанном соусе	90/50	мясо птицы масло раст сметана	156 3 12	139 3 12	290 143 195	45,24 0,43 2,34						
			мука пшеничная	7	7	41	0,29	25,56	30,83	6,19	404,47	703	
			крупа	35	35	59	2,07						
2	Каша пшеничная гарнир	150	пшеничная масло слив	5 40	5 40	507 48	2,54 1,92	3,94 2,68	1,66 0,28	25,05 20,12	130,90 93,72	744	
3	Хлеб пшеничный	40	хлеб мука	40	40	48	1,92						
4	Булочка "Домашняя"	105	пшеничная сахар молоко яйцо	80 9 30 0,21	80 9 30 0,21	41 87 71 13,50	3,28 0,78 2,13 2,84						
			дрожжи	1	1	330	0,33						
			масло раст	7	7	143	1,00	8,15	5,34	55,00	300,66	466	
			чай	1	1	437	0,44						
5	Чай с лимоном	200	чай сахар лимон	12 8	12 7	87 215	1,04 1,72						
			соль йод	3	3	26	0,08	9,02	2,28	15,42	118,28	377	
		635					68,47	49,35	40,39	121,78	1048,03		

Л. Белова 0,15
Ковалева 0,050

II неделя вторник

№ п/п	заправок 1 смена	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
1	Рыба запеченная с сыром и луком	90	минтай лук	80	71	213	17,04					
			сыр	21	19	46	0,97					
			масло раст	16,5	16,5	535	8,83					
			картофель	5	5	143	0,72	14,52	10,02	2,59	158,62	
2	Картофель по-деревенски	150	картофель	290	218	55	15,95					
			масло раст	5	5	143	0,72	5,10	6,45	40,35	239,85	
3	Винегрет овощной	80	картофель свекла морковь	31	24	55	1,71					
			огурцы соленые	22	17	53	1,17					
			горошек зеленый	12	10	65	0,78					
			лук	27	20	75	2,03					
			масло раст	22	19	123	2,71					
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	14	12	46	0,64					103
			сок	5	5	143	0,72	1,88	4,94	8,60	86,38	
5	Сок фруктовый	200	сок	50	50	48	2,40	3,35	0,35	25,15	117,15	
			соль йод	200	200	60	12,00	1,04	0,00	24,00	100,16	
		570		3	3	26	0,08					
							68,47	25,89	21,76	100,69	702,16	

Башкир

103

5

II неделя среда

№ п/п	за завтрак 1 смена	масса порции и	продукты	брутто		нетто		Цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
				г	г	г	г							
1	Фрикадельки в соусе	90/50	говядина хлеб	62 14	62 14	643 48	39,87 0,67							
			молоко	20	20	71	1,42							
			лук	7	5	46	0,32							
			масло раст	6	6	143	0,86							
			сметана	9	9	195	1,76							
			мука пшеничная	10	10	41	0,41							
			масло слив	1	1	507	0,51							
			морковь	4	3	65	0,26							
			лук	2	1	46	0,09							
			томат паста	1	1	145	0,15			18,55	15,38	30,02	332,70	670
2	Рис отварной гарнир	150	рис	52	52	115	5,98							
			масло слив	6	6	507	3,04			5,40	6,46	38,63	234,26	747
3	Салат из свеклы	80	свекла	98	77	53	5,19							
			масло раст	5	5	143	0,72			1,13	4,87	6,69	75,11	31
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	48	1,92			2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Хлеб ржаной	40	хлеб	40	40	52	2,08			2,80	0,72	21,00	101,68	
6	Чай с лимоном	200	чай	1	1	437	0,44							
			сахар	11	11	87	0,96							
			лимон	8	7	215	1,72			9,02	2,28	15,42	118,28	377
			соль йод	4	4	26	0,10							
		650					68,47			39,58	29,99	131,88	955,75	

калории 60195 3402

II неделя четверг

№ п/п	за завтрак 1 смена	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
1	Бефстроганов из говядины	100	говядина лук	80 31	80 29	643 46	51,44 1,43					
			масло раст	6	6	143	0,86					
			мука пшеничная сметана	4 15	4 15	41 195	0,16 2,93					
2	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая масло слив	42 5	42 5	82 507	3,44 2,54	16,82	14,79	3,87	215,87	598
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	48	2,40	5,08	4,95	24,91	164,51	744
4	Чай с лимоном	200	чай сухой лимон сахар	1 8 12	1 7 12	437 215 87	0,44 1,72 1,04	3,35	0,31	25,15	116,79	
			соль йод	2,5	2,5	26	0,07	9,02	2,28	15,42	118,28	377
		500					68,47	34,27	22,33	69,35	615,45	

Всего 500 руб

6

II неделя пятница

№ п/п	за завтрак 1 смена	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рецептур
				г	г							
1	Шницель из говядины	85	говядина хлеб	64 13	64 13	643 48	41,15 0,62					
			хлеб замена сух	13	13	48	0,62					
			лук	12	10	46	0,55					
			яйцо	0,12	0,12	13,50	1,62					
			масло раст	6	6	143	0,86	13,20	10,02	13,66	197,62	658
	соус	50	сметана	12	12	195	2,34					
			мука	4	4	41	0,16					
			пшеничная	4	4	41	0,16					
			томат-паста	5	5	145	0,73	0,88	2,50	3,51	40,06	355
2	Каша пшеничная гарнир	150	пшено	32	32	61	1,95					
			масло слив	5	5	507	2,54	3,94	1,66	25,05	130,90	746
3	Салат из капусты с кукурузой	50	капуста	41	33	47	1,93					
			кукуруза	13	8	187	2,43					
			лук	10	8	46	0,46					
			морковь	10	8	65	0,65					
			масло раст	3	3	143	0,43	1,84	4,59	2,17	57,35	
4	Хлеб пшеничный	40	хлеб	40	40	48	1,92	2,68	0,28	20,12	93,72	
5	Какао с молоком	200	какао	2	2	390	0,78					
			молоко	80	80	71	5,68					
			сахар	11	11	87	0,96	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			соль йод	3,5	3,5	26	0,09					
		575					68,47	26,06	22,77	90,00	669,17	

Список 01/02
миссе 02

26