

СОГЛАСОВАНО

руководитель МОУ ЧОУ СОШ № 9
Е. В. Мыльникова
 11.01.2022



Утверждаю:
 Директор МУП "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова
 2022 год

примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (застраки)

для учащихся 5-11 классов на 125 г в день

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рецеп
1 день							
	котлета говяжья	100	17,66	15,49	13,71	267,25	269
	соус красный основной	30	2,97	1,3	3,03	36,93	528
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	109
	огурец свежий	30	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб пшеничный 1 шт	32,3	2,3	0,4	19,2	71	г.п.
	компот "Витаминка"	200			19	80	акт.к/о
итого за день		562,3	28,66	21,24	95,67	670,84	
2 день							
	запеканка из творога со сметаной	200	35,18	31,9	33,41	562,4	223
	батон	30	1,47	1,27	21,38	118,83	г.п.
	молоко сгущенное	30	2,16	2,33	16,93	96	г.п.
	чай	200	0,2		15,2	63	377
	с сахаром	13					
	с лимонком	7					
	фрукт яблоко	150	0,61	0,33	13,3	72,9	г.п.
итого за день		682	41,62	36,27	104,34	917,03	
3 день							
	колбаски свиные	100	19,3	25,01	1,66	307,33	акт.к/о
	рис отварной	150	3,4	4,7	41,7	213	304
	соус красный основной	30	2,97	1,3	3,03	36,93	528
	зеленый горошек	30	1,33	0,1	3,23	20	131
	хлеб пшеничный 1 шт	32,3	2,3	0,4	19,2	71	г.п.
	сок	200			22,4	90	г.п.
итого за день		562,3	30,12	31,71	90,64	640,26	

различ	наименование блюда	высота	белки	жиры	уг.hydrate	кал.	№ рецеп
	4 день						
	жареное по-домашнему (пшеница)	250	17,3	8,1	18,4	290	250
	огурец соевый	50			1,3	6	70
	хлеб пшеничный 1 шт	12,5	2,3	0,4	10,2	71	г.п
	компот из кураги	200	1		13,1	129	348
итого за день		512,5	20,8	8,5	42,2	496	
	5 день						
	грудка б/к запеченная со сметаной и сыром	100	38,4	19,75	0,87	240	вет.к/у
	салат крабовый с майонезом	50	2,97	1,3	3,01	36,91	328
	гречка отварная	150	5,9	3,6	43,8	237	102
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	хлеб пшеничный 1 шт	12,5	2,3	0,4	10,2	71	г.п
	напиток "Витаминка"	200			10	80	вет.к/у
итого за день		562,5	48,1	25,3	68,21	671,59	
	6 день						
	грудка из свинины	100	27,8	50,71	8,96	662,34	260
	салат	50					
	макаронные изделия отварные	150	3,4	4,8	38,4	200	509
	огурец свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	71
	хлеб пшеничный 1 шт	12,5	2,3	0,4	10,2	71	г.п
	напиток из сока яблочного	200			10	120	342
итого за день		582,5	33,9	64,59	67,66	1069,34	

раздел	наименование блюда		наход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рецеп.
	7 день							
	каша рисовая		250	7,71	14,36	41,33	149,17	174
	с маслом		10					
	бутерброд		30	9,22	13,72	13,44	224	1
	с сыром		10					
	маслом		5					
	какао с молоком		200	3,3	3,6	25,1	140	182
	фрукт банан		150	3,4	1,42	32,32	149,68	г.п.
итого за день			675	21,61	33,6	117,39	462,85	
	8 день							
	рыба запеченная		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 соленый		50			1,5	6	70
	хлеб пшеничный 1 шт		32,5	2,3	0,4	19,2	71	г.п.
	сок		200			22,4	90	г.п.
итого за день			512,5	27,78	16,55	80,13	550,75	
	9 день							
	котлета рубленая из грудки		100	18,2	10,4	14,8	224	294
	смет. красной остинной		30	2,97	1,5	3,03	36,93	528
	греча 4-парная		150	5,9	5,6	41,8	237	302
	авокадо свежий		50	0,4	0,06	1,1	7	71
	хлеб пшеничный 1 шт		32,5	2,3	0,4	19,2	71	г.п.
	комнат из курицы		200	1		33,1	129	348
итого за день			552,3	30,7	17,96	115,01	704,93	

разн	наименование товара	масса	цена	вес	г/масса	кал	к/г
1	общая информация	250	36,64	17,65	5,37	161,55	210
	в упаковке	5					
	вес нетто	50	1,55	0,1	1,25	20	101
	вес нетто	50	0,33	0,05	1,33	6,66	71
	вес нетто	13,5	2,1	0,1	19,2	71	71
2	общая информация	200			19	80	100
	в упаковке						
	вес нетто						
	вес нетто						
	вес нетто						
3	общая информация	150	26,1	22,9	56,42	496,58	265
	в упаковке	5	0,04	1,63	0,07	30,55	71
	вес нетто	50	0,4	0,06	1,1	7	71
	вес нетто	12,5	2,3	0,1	19,2	71	71
	вес нетто	200	0,2		15,2	63	277
4	общая информация	15					
	в упаковке	7					
	вес нетто						
	вес нетто						
	вес нетто						
5	общая информация	339,5	29,04	36,99	91,99	667,01	
	в упаковке	100	29,4	10,5	2,1	250	290
	вес нетто	10					
	вес нетто	150	3,4	4,8	28,4	209	309
	вес нетто	30	0,33	0,05	1,33	6,66	71
6	общая информация	13,5	2,3	0,4	19,2	71	71
	в упаковке	200			30	120	142
	вес нетто						
	вес нетто						
	вес нетто						
7	общая информация	302,5	17,41	15,71	91,0	625,66	
	в упаковке						
	вес нетто						
	вес нетто						
	вес нетто						

Сводная таблица и расчеты по данным из таблицы 1

Расчет стоимости по формуле "Химический состав минеральных продуктов"
 и расчеты по формуле "Химический состав минеральных продуктов"
 Москва АО "Агропромснаб", 1987 год

Сводная таблица и расчеты по данным из таблицы 1