

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "ООШ №11"

С. В. Смольникова  
09 января 2025 год

Утверждаю:

Директор МАУ "Центр социального  
питания"Е. В. Мыльникова  
09 января 2025 год

## полдники (12-18 лет) 5-11 класс (36 рублей)

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рсц
	1 день							
	булка московская	100	7,54	7,54	59,48	332,33	22,8	
	чай	200	0,06	0,01	15,16	57,91	4,91	377
	с сахаром	15						
	и лимоном	5						
итого за день		320	7,6	7,55	74,64	390,24	27,71	
	2 день							
	булка домашняя	100	7,44	10,45	57,45	350,88	27,93	
	чай	200	0,2		14,97	56,85	2,35	376
	с сахаром	15						
итого за день		315	7,64	10,45	72,42	407,73	30,28	
	3 день							
	булочка веснушка	100	8,08	5,18	52,98	297,92	18,24	
	какао с молоком	200	3,62	2,94	21,61	124,35	19,25	381
итого за день		300	11,7	8,12	74,59	422,27	37,49	
	4 день							
	котлета в тесте (из птицы)	100	12,71	10,6	35,32	287,91	44,21	
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,91	377
	с сахаром	15						
	и лимоном	5						
итого за день		320	12,95	10,65	50,54	347,22	49,12	
	5 день							
	булка дорожная	100	6,72	10,3	52,34	326,61	26,74	
	напиток "Витошка"	200			3,8	16	10,91	350
итого за день		300	6,72	10,3	56,14	342,61	37,65	
	6 день							
	булка московская	101	7,75	9,12	61,09	361,21	23,08	
	сок	200			22,4	90	10,6	гп
итого за день		301	7,75	9,12	83,49	451,21	33,68	

	7 день								
	булка московская	100	7,54	7,54	59,48	332,33	22,8		
	чай	200	0,06	0,01	15,16	57,91	4,91	377	
	с сахаром	15							
	и лимоном	5							
итого за день		320	7,6	7,55	74,64	390,24	27,71		
	8 день								
	булка домашняя	100	7,44	10,45	57,45	350,88	27,93		
	чай	200	0,2		14,97	56,85	2,35	376	
	с сахаром	15							
итого за день		315	7,64	10,45	72,42	407,73	30,28		
	9 день								
	булочка веснушка	100	8,08	5,18	52,98	297,92	18,24		
	какао с молоком	200	3,62	2,94	21,61	124,35	19,25	381	
итого за день		300	11,7	8,12	74,59	422,27	37,49		
	10 день								
	котлета в тесте (из птицы)	100	12,71	10,6	35,32	287,91	44,21		
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,91	377	
	с сахаром	15							
	и лимоном	5							
итого за день		320	12,95	10,65	50,54	347,22	49,12		
	11 день								
	булка дорожная	100	6,72	10,3	52,34	326,61	26,74		
	напиток "Витошка"	200			3,8	16	10,91	350	
итого за день		300	6,72	10,3	56,14	342,61	37,65		
	12 день								
	булка московская	101	7,75	9,12	61,09	361,21	23,22		
	сок	200			22,4	90	10,6	гп	
итого за день		301	7,75	9,12	83,49	451,21	33,82		

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 гт