

Согласовано
 Отдел
 Роспотребнадзора по Ростовской области
 в г. Шахты, Ростовской области, Октябрьском(с)районах
 В.Р. Дзыба
 2020г.

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 63 сл. Краснояковская
 А.В. Шелестова
 2020г.

Утверждаю:
 Организатор питания ИП Комарова А.А.
 2020г.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
 Для организации горячего питания учащихся
 осенне-зимний период 2020-2021г.
 с 7 до 11 лет**

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б				ж	у	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

т.4№297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	4,36	5,71	20,93	181	0,03	0,04	18	0,4	168	124	27,3	1,1
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	8,65	19,67	224	0,06	0,07	46	1,01	198,5	111,8	15,9	0,98
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	138	0,01	2,3	20	0,3	189,4	83,5	9,4	0,13
Итого за прием пищи			14,28	17,03	56,5	543	0,1	2,41	84	1,71	555,9	319,3	52,6	2,21

ОБЕД

№ 139 СРШП 2004г.	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	7,2	8,11	28	167	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,08
№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе с овощами	80	11,07	12,56	12,1	145	0,06	0,4	34	0,2	28,9	129,4	16	1,1
т.4№297СРШП2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,56	7,5	46,5	234	0,13	0,02	0	1,2	26,3	160	23,6	0,76

№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	1,02	12	0,01	7,1	0	0,01	10	19	6,4	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,4	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,06
	Итого за прием пищи		32,99	29,76	153,07	923	0,62	33,77	46	4,36	164,3	556	104,2	5,6
	ИТОГО в ДЕНЬ		47,27	46,79	209,57	1466	0,72	36,18	130	6,07	720,2	875,3	156,8	7,81
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

ЗАВТРАК

№ 413 СРШП 2004	Сосиски вареные	80	9,64	17	0,2	186	0,07	0	0	0,4	36	136	12,7	0,47
№ 337 СРШП 2004	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
№333 СРДО 2012г	Свекла с маслом	150	2,5	7,65	14,96	164	0,07	7,2	0	0,4	60	76	15,3	0,46
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,03	11,3	54	0,02	2,8	0,01	0,02	14,2	4,4	1,4	0,05
	Итого за прием пищи		21,3	29,78	50,89	585	0,28	10	0,11	2,42	146,2	372,2	48,7	2,98

ОБЕД

№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	3,7	3,89	17,3	121	0,07	4,8	12	0,7	43,3	66,7	22,5	0,8
№ 388 СРШП 2004	Котлеты или биточки рыбные	80	12,44	5,64	11,9	109	0,15	1,1	14,2	0,2	40,8	143	19,3	0,78
№ 511 СРШП 2004	Рис отварной	150	4,02	5,37	38,4	241	0,04	0	0,12	0,6	25,6	99	13	0,61
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	60	1,2	3,8	8,62	83	0,02	3,6	0	0,25	27	29	7,2	0,46
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1		0,05	18	15,4	3	0,06
	Итого за прием пищи		24,24	15,44	144,37	699	0,36	26	26,32	3,6	141,7	403,1	72,3	3,25
	ИТОГО в ДЕНЬ		45,54	45,22	195,26	1284	0,64	36	26,43	6,02	287,9	775,3	121	6,23

СРЕДА

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,81	3,19	29,5	171	0,03	1,2	20,1	0,2	190	19,2	10,8	0,36
ОБЕД		Итого за прием пищи	21,31	18,89	87,57	481	0,19	2,02	20,47	2,42	437	402,2	45,2	0,83

№ 110 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,6	5,3	15,3	122	0,11	3,2	10	0,5	31,9	53,23	23,4	1,2
№498 СРШП 2004г.	Котлеты рубленые из птицы	80	13,71	14,5	10,4	243	0,15	0,68	53,7	0,3	53,2	157,7	19,8	1,08
№ 332 СРШП 2004г.	Макаронные изделия, отварные с маслом	150	4,81	6,23	35,6	210	0,04	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	0,98
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	3,2	12	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	79	17	1,2
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,1	0,2	27,3	112	0	28	0	0,05	19	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			28,95	27,42	132,65	940	0,49	34,94	63,7	3,96	198,9	440,53	103,6	6
Среднедневная сбалансированность		ИТОГО В ДЕНЬ	50,26	46,31	220,22	1421	0,68	36,96	84,17	6,38	635,9	842,73	148,8	6,83

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный пшеничный с маслом, сахаром	250	6,6	8,6	24,3	187	0,08	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,3
№ 11 СРШП 2004г.	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/20/10	9,81	14,25	29,9	271	0,17	0,92	48	1,5	225,30	12,75	20,10	1,20
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	21,1	152	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
ОБЕД		Итого за прием пищи	19,57	25,52	75,3	610	0,26	3,32	106,2	2,5	659,9	158,15	44,3	1,63

№ 151 СРШП 2004г.	Суп картофельный с рисом с курицей	250/25	3,8	7,2	16,4	128	0,2	3,2	10	0,6	23,03	62,5	24,4	0,42
-------------------	------------------------------------	--------	-----	-----	------	-----	-----	-----	----	-----	-------	------	------	------

№ 436 СРШП 2004г.	Жаркое по-домашнему	230	16,4	11,9	30,49	289	0,1	4,8	23	0,9	26,1	325	24,8	1,8
№ 45 СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,84	10,8	52	0,01	4,22	0	0,3	22	22	7	0,7
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	79	17	1,2
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,04	36	15,4	4	0,09
Итого за прием пищи			28,72	24,06	126,14	834	0,5	32,72	33	3,54	139,13	581,9	91,7	5,21
Итого в ДЕНЬ			48,29	49,58	201,44	1444	0,76	36,04	139,2	6,04	799,03	740,05	136	6,84
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 340 СРШП 2004	Омлет с сыром	150	15,3	22,4	19,8	260	0,16	0,25	452,9	2	264	285	36,8	2,05
№ 2 СРШП 2004	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10/5	3,1	4,6	21	188	0,08	0	7	1	37,4	89	10	0,8
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,41	4,5	29,25	171	0,03	1,1	24,4	0,4	204	79	10,8	0,13
Итого за прием пищи			22,81	31,5	70,05	619	0,27	1,35	484,3	3,4	505,4	453	57,6	2,98

ОБЕД

№ 110 СРШП 2004г.	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	4,82	7,2	14,34	124	0,05	4,5	12	0,5	42,3	53,23	23,7	1,09
№ 374 СРШП 2004г.	Рыба тушеная в томате с овощами	80/25	8,86	9,1	7,8	131	0,08	1,08	4,3	0,5	38,2	219,5	27,4	0,98
№ 520 СРШП 2004г.	Пюре картофельное	150	3,12	5,72	19,8	143	0,14	9,2	26,4	0,3	46,6	98,1	2,8	0,74
№50 СРШП 2011г	Горошек зеленый консервированный	60	1,2	0,12	5,4	24	0,08	0,5	0	0,7	15	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,9	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1	18	79	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	17,5	110	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	-0,09
Итого за прием пищи			25,38	23,28	105,69	773	0,54	35,38	42,7	3,95	192,1	557,23	95,6	5,4
Итого в ДЕНЬ			48,19	54,78	175,74	1392	0,81	36,73	527	7,35	697,5	1010,2	153,2	8,38
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№305СРШП 2004	Каша "Янтарная" молочная с маслом сливочным, с сахаром(из пшена с яблоками)	150/10/10	5,34	7,83	34,84	249	0,07	1,1	45,9	0,8	210,3	189	27,8	1,01
№3СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	14,69	23,9	211	0,17	0,04	46	1,2	198,4	11,8	17,8	0,98
№692СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	135	0,01	1,3	24	0,5	224	83,5	9,4	0,13
	Итого за прием пищи		15,26	25,19	74,64	595	0,25	2,44	115,9	2,5	632,7	284,3	55	2,12

ОБЕД

№142СРШП 2004г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5	5,6	15,3	142	0,2	7,8	15	0,7	22,9	176,5	35,8	1,4
№492СРШП 2004г.	Плов из птицы	230	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№70СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,2	2,76	12	0,01	4,06	0	0,05	18	18	7,2	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78,1	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	79	17	1,2
№639СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,1	0	0,05	36	15,4	4	0,09
	Итого за прием пищи		31,55	22,15	126,71	840	0,5	33,16	63	3,6	136,1	582,4	111,9	5,19
	Итого в день		46,81	47,34	201,35	1435	0,75	35,6	178,9	6,1	768,8	866,7	166,9	7,31
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№334СРШП 2004г.	Макароны, запеченные с сыром	150/20	10,91	10,28	32,4	227	0,12	0,11	38,00	0,84	221,90	57,50	28,70	1,04
№6СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой	40/10/10	9,81	12,15	19,64	234	0,17	0,92	56	1,05	178,6	250,4	17,8	0,95
№693СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,56	3,19	29,25	171	0,02	1,01	22	0,3	199	90	10,8	0,13
	Итого за прием пищи		24,28	25,62	81,29	632	0,31	2,04	116	2,19	599,5	397,9	57,3	2,12

ОБЕД

№334СРШП 2004	Рассольник ленинградский	250	3,8	7,2	20,1	128	0,1	4,5	0	0,6	12,9	63,2	24,2	0,81
---------------	--------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	---	-----	------	------	------	------

№ 437 СРШП 2004	Гуляш с соусом	80	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№ 508 СРШП 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	6,1	39,2	238	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,06	2,76	12	0,01	4,4	0	0,09	25	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	17,5	110	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			32,25	29,73	160,61	1050	0,44	30,2	48	4,34	139,1	671,4	127,1	5,48
Итого в день			56,53	55,35	241,9	1682	0,75	32,24	164	6,53	738,6	1069,3	184,4	7,6
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10/10	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
№ 3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	141	0,01	1,3	18	0,3	224	83,5	10,8	0,13
Итого за прием пищи			27,42	31,21	73,97	675	0,17	2,16	77,37	2,52	669,4	578,3	63	1,25

ОБЕД

№ 134 СРШП 2004	Суп картофельный с фасолью с мясом	250/25	3,92	4,12	10,4	167	0,09	4,7	10	0,6	23,2	87	23,5	0,98
№ 388 СРШП 2004	Биточки рыбные тушеные в томате	80/20	6,96	6,4	12,5	134	0,08	1,41	10	0,3	10	141	20,2	0,8
№ 203 СРШП 2004г.	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,08	4,91	27,9	165	0,17	12,22	40	0,3	14,5	98	21,2	0,7
№ 45 СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,3	7,58	4	0,01	10,13	0	0,6	22,7	24	7,5	0,35
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	5,4	0	0,05	18	6,2	3	0,09
Итого за прием пищи			22,18	18,87	126,53	821	0,54	33,86	60	3,55	120,4	513,2	106,9	5,12

ИТОГО В ДЕНЬ		49,6	50,08	200,5	1496	0,71	36,02	137,37	6,07	789,8	1091,5	169,9	6,37
Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 337 СРШП 2004	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	24	76,8	4,8	1
№ 214 СРШП 2004	Капуста тушеная	150	3,15	4,95	14,38	120	0,05	20,1	0,34	0,3	85	64	20,7	0,7
№ 6 СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой, с сыром	40/10/10	7,39	7,01	23,9	179	0,17	0,07	48	1,02	254,70	250,40	20,10	1,20
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	11,3	54	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,04
Итого за прием пищи			15,75	16,58	49,86	416	0,27	23,31	48,46	2,13	377,9	395,6	48	2,94

ОБЕД

№ 147 СРШП 2004г.	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	6,4	5,07	19,2	142	0,1	3,8	10	0,4	25,8	66,5	27	1,01
№ 468 СРШП 2004г.	Рагу из курицы	230	16,8	17,8	28,9	289	0,07	4,8	26	0,35	38,7	194	37,9	0,89
технологическая карта табл.	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,1	5,1	30	0,09	0,6	0	0,8	18	49	10	0,36
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1,2	18	78	17	1,2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,5	0	0,05	36	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			32,74	24,09	121,65	826	0,45	12,7	36	3,9	150,5	481,9	109,4	4,55
Итого в день			48,49	40,67	171,51	1242	0,72	36,01	84,46	6,03	528,4	877,5	157,4	7,49
Среднедневная сбалансированность		1	1	4										

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	16,89	12,4	28,1	247	0,1	0,27	100	0,95	279,7	367	17,4	0,8
№ 769 СРШП 2004г.	Булочка Домашняя с маслом	80/10	5,82	12,52	38,2	286	0,11	0	9	0,9	44,2	89,4	10,5	1,01
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,36	3,19	29,25	171	0,03	1,1		0,3	245	73	14,5	0,36
Итого за прием пищи			27,07	28,11	95,55	704	0,24	1,37	109	2,15	568,9	529,4	42,4	2,17

ОБЕД

Итого в день														
Среднедневная сбалансированность														

№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	2,9	4,89	4,49	110	0,1	9,4	10	0,62	43,33	47,63	24,3	1,05
№ 462 СРШП 2004г.	Тефтели из говядины с соусом(2 вариант)	80	5,89	6,7	7,12	151	0,16	0,54	31	0,2	23,3	89	18,4	0,7
№ 508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,24	6,5	30,4	221	0	0	1,4	1	15,4	24,2	29,7	0,75
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	14,36	73	0,04	4,8	0	0,3	28,7	28,4	9	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	24	1,2
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	18	124	0	20,1	0	0,04	19	6	4	0,09
		Итого за прием пищи	23,68	24,19	115,22	920	0,48	34,84	42,4	3,86	161,73	352,23	125,9	5,19
		Итого в день	50,75	52,3	210,77	1624	0,72	36,21	151,4	6,01	730,63	881,63	168,3	7,36
		Среднедневная сбалансированность	1,1	1,1	4									
		Итого за 10ДНЕЙ	491,73	488,42	2028,26	14486	7,26	358	1622,9	62,6	6696,8	9030,2	1562,7	72,22

- 1.Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лагишиной,2004г.Хлебпродинформ.
- 2.Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г.Санкт-Петербург
- 3.Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
- 4.Диетическое питание справочник под ред.В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.зубцова,2002 г. Москва
- 5.Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова,1984г.Москва
- 6.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред.И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г.Москва