

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №19  
 Гончарова Л.С.  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

Утверждаю  
 ИП Колокольникова А.Г.  
 Колокольникова А.Г.  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

**Примерное 2-х недельное меню**

**для организации бесплатного питания обучающихся, получающих начальное образование (1-4 классов), и обучающихся льготных категорий в МБОУ СОШ №19 п.Интернациональный на 1-е полугодие 2020-2021 учебного года**

**(осенне-зимний период)**

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения	Итого
1	Пшеничная каша	кг	10	10,00	100,00
2	Макароны	кг	10	12,00	120,00
3	Картофель	кг	10	15,00	150,00
4	Молоко	л	10	1,50	15,00
5	Сахар	кг	10	1,00	10,00
6	Сметана	кг	10	1,50	15,00
7	Сливочное масло	кг	10	1,50	15,00
8	Яйца куриные	шт	10	0,50	5,00
9	Соль	кг	10	0,10	1,00
10	Перец черный	кг	10	0,10	1,00
11	Уксус	л	10	0,10	1,00
12	Зеленый лук	кг	10	0,10	1,00
13	Чеснок	кг	10	0,10	1,00
14	Лавровый лист	кг	10	0,10	1,00
15	Специи	кг	10	0,10	1,00
16	Вода	л	10	0,05	0,50
17	Энергетическая ценность	ккал			1000
18	Белок	г			100
19	Жиры	г			100
20	Углеводы	г			100
21	Итого за период				1000

№ рецептуры посборнику	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость 1 порции	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)																		
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	р	Мг	Fe																
<b>1-я неделя</b>																															
<b>ЗАВТРАК</b>																															
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	38,56	80	10,50	17,80	1,20	205,00	0,17	0,00	8,00	26,53	51,89	21,33	0,77	0,71																
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	6,91	150	5,80	5,70	34,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36																
№534 СРШП 2004	Капуста тушеная	5,12	60	1,20	1,98	5,52	45,00	0,02	10,50	0,00	0,10	34,80	32,00	12,00	0,48																
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,02	14/10	1,53	0,20	11,94	53,04	0,02	0,00	0,00	0,26	10,10	20,80	4,48	0,42																
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	3,38	178/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80																
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>19,23</b>	<b>25,68</b>	<b>66,26</b>	<b>569,04</b>	<b>8,35</b>	<b>40,54</b>	<b>8,88</b>	<b>26,89</b>	<b>135,79</b>	<b>224,53</b>	<b>40,85</b>	<b>3,77</b>																

<b>ВТОРНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	34,1	80/5	15,25	12,73	14,88	235,09	0,06	0,00	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	7,63	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101СРШП2004	Помидор соленый	11,05	65	0,52	0	1,1	8,45	0,01	5,6	0	0	33,15	50,15	15,3	5,61
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	185/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>22,45</b>	<b>19,04</b>	<b>83,91</b>	<b>596,74</b>	<b>0,14</b>	<b>5,70</b>	<b>47,81</b>	<b>1,40</b>	<b>93,15</b>	<b>242,46</b>	<b>57,35</b>	<b>9,28</b>

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром)	22,75	200	4,66	11,19	41,50	285,35	0,03	0,00	0,00	0,00	76,00	445,00	304,00	10,00
№ 97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	16,02	25	5,80	7,38	0,00	89,62	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	9,82	16	2,22	5,70	0,00	60,18	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,18	19/10	1,91	0,24	14,08	66,12	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	5,22	200	1,40	1,60	16,40	85,60	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>15,99</b>	<b>26,11</b>	<b>71,98</b>	<b>586,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>52,00</b>	<b>0,24</b>	<b>398,20</b>	<b>711,20</b>	<b>346,14</b>	<b>11,61</b>

## ЧЕТВЕРГ

## ЗАВТРАК

№388 СРШП 2004	Котлета рыбная	27,62	80	10,40	7,04	12,10	156,80	0,05	0,17	34,13	0,08	52,65	96,12	16,49	0,66
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	12,41	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	3,54	23	0,18	0,02	0,39	2,99	0,01	1,96	0,01	0,00	9,92	10,78	10,78	0,39
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,55	27/10	2,60	0,31	18,38	82,42	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>19,12</b>	<b>18,05</b>	<b>74,49</b>	<b>550,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,92</b>	<b>53,94</b>	<b>0,75</b>	<b>217,76</b>	<b>270,88</b>	<b>73,26</b>	<b>2,97</b>

## ПЯТНИЦА

## ЗАВТРАК

№492 СРШП 2004	Плов из птицы	36,59	200	15,20	13,00	36,20	330,00	0,20	0,41	48,00	0,00	30,20	156,10	34,20	1,45
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	6,47	30	0,92	0,06	1,95	12,00	0,06	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,57	28/10	2,60	0,97	18,90	84,70	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	какао с молоком	10,36	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>23,62</b>	<b>19,03</b>	<b>89,55</b>	<b>616,70</b>	<b>0,32</b>	<b>6,41</b>	<b>48,10</b>	<b>0,30</b>	<b>193,45</b>	<b>342,10</b>	<b>79,34</b>	<b>3,56</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК		8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	80	36,86										
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,91	34,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36
№101 СРШП 2004	Икра кабачковая	60	8,90	4,62	71,40	0,02	7,70	0,00	0,05	36,60	27,05	13,92	0,55
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	12/10	0,95	11,40	51,98	0,01	0,00	0,00	0,00	14,30	39,70	13,70	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	185/15	1,37	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>54,99</b>	<b>64,16</b>	<b>568,38</b>	<b>8,19</b>	<b>35,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>99,04</b>	<b>328,30</b>	<b>61,49</b>	<b>5,04</b>

## ВТОРНИК

ЗАВТРАК		8,10	9,25	31,95	250,50	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№333СРШП 2004	Макаронны с сыром	150	21,25										
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	92	19,80	5,80	66,24	0,02	7,00	0,00	0,00	14,00	43,40	14,70	0,49
№96 СРШП 2004	Масло порциями	10	7,70	0,10	66,00	0,01	0,00	400,00	300,00	24,00	30,00	0,00	0,20
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	14/10	1,02	11,94	53,04	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	200	5,22	32,50	86,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>54,99</b>	<b>82,29</b>	<b>521,78</b>	<b>0,13</b>	<b>7,71</b>	<b>402,87</b>	<b>300,48</b>	<b>198,76</b>	<b>284,42</b>	<b>54,62</b>	<b>2,78</b>

## СРЕДА

ЗАВТРАК		5,67	10,16	43,97	220,00	0,11	0,32	0,11	0,00	44,40	67,07	12,41	0,53
№ 302 СРШП 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	200	20,59										
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	17	10,38	0,00	60,30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	19/10	1,21	14,08	64,34	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60

№489 СРШП 2004	Сыр (горячий)	12,94	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,80
№494 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>17,23</b>	<b>24,43</b>	<b>79,92</b>	<b>537,14</b>	<b>0,19</b>	<b>1,68</b>	<b>71,91</b>	<b>0,24</b>	<b>359,75</b>	<b>327,66</b>	<b>53,59</b>	<b>2,12</b>

### ЧЕТВЕРГ

<b>ЗАВТРАК</b>															
№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	35,15	50/150	12,60	9,80	19,40	222,00	0,11	0,00	0,00	0,00	38,97	186,63	39,31	2,29
№45 СРШП 2004	Салат из квашеной капусты	8,00	50	0,65	2,5	4	42	0,02	19,8	0,01	0	17,25	18,75	18,75	0,68
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,48	26/10	2,44	0,30	17,90	80,16	0,01	0,00	0,00	0,00	9,60	32,70	12,00	0,66
№693 СРШП 2004	какао с молоком	10,36	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>20,59</b>	<b>17,60</b>	<b>73,80</b>	<b>534,16</b>	<b>0,19</b>	<b>19,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>195,97</b>	<b>344,58</b>	<b>88,30</b>	<b>4,04</b>

### ПЯТНИЦА

<b>ЗАВТРАК</b>															
№323 СРДП 2016	Биточки рубленые из птицы	32,07	80	14,48	17,69	9,52	255,21	0,06	0,38	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№511 СРШП 2004	Рис припущенный	8,18	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	0,23	42,00	0,10	64,80	118,30	20,30	0,81
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	12,53	75	0,60	0,08	1,28	9,75	0,01	3,75	0,00	0,00	17,25	18,00	10,50	0,45
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	185/15	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>54,99</b>		<b>20,26</b>	<b>24,08</b>	<b>73,30</b>	<b>592,96</b>	<b>0,14</b>	<b>4,36</b>	<b>89,81</b>	<b>0,59</b>	<b>136,91</b>	<b>294,66</b>	<b>66,58</b>	<b>4,06</b>

<b>Итого по меню:</b>															
				<b>193,1</b>	<b>226,5</b>	<b>759,7</b>	<b>5674,7</b>	<b>17,9</b>	<b>128,8</b>	<b>775,4</b>	<b>330,9</b>	<b>2028,8</b>	<b>3370,8</b>	<b>921,5</b>	<b>49,2</b>

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 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
7. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М.П.Могильмана, В.А.Тутельмана, 2015 Москва