

Согласовано:

Начальник
ТУ Роспотребнадзора
г. Шахты



В.В. Дзыза

10 " 09 2020г.

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ № 4 х. Ягодинка



А.С. Шаблей

10 " 09

2020г.

Утверждаю:

ИП Овчинникова Л.И.



10 " 09

2020г.

*Зн. ст. бухгалтер филиала № 43 в. Шахты
от 10.09.2020 - 16/1682 от 10.09.2020*

Примерное 2-х недельное меню на 2020г.

для организации бесплатного питания обучающихся .получающих начальное общее образование
(1-4 классов) на 1-е полугодие 2020-2021 года
(осенне-зимний период)

Возрастная
категория:

от 7 до 11 лет

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			б	ж	у			В1	С	А	Е	Са	р	Mg
1-я неделя														
День: ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	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	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	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	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	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
Итого за прием пищи			19,23	25,68	66,26	569,04	8,35	40,54	8,88	26,89	135,79	224,53	40,85	3,77

День: ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	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	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101СРШП2004	Помидор соленый	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	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	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
Итого за прием пищи			22,45	19,04	83,91	596,74	0,14	5,70	47,81	1,40	93,15	242,46	57,35	9,28

День: СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром)	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)	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)	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	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	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
Итого за прием пищи			15,99	26,11	71,98	586,87	0,11	0,07	52,00	0,24	398,20	711,20	346,14	11,61

День: ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№388 СРШП 2004	Котлета рыбная	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	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	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	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	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
Итого за прием пищи			19,12	18,05	74,49	550,91	0,14	6,92	53,94	0,75	217,76	270,88	73,26	2,97

День: ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№492 СРШП 2004	Плов из птицы	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)	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	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	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
Итого за прием пищи			23,62	19,03	89,55	616,70	0,32	6,41	48,10	0,30	193,45	342,10	79,34	3,56

2-я неделя

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№508 СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	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
№101 СРШП 2004	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	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	1,75	0,21	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	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи			17,21	27,25	64,16	568,38	8,19	35,64	0,08	0,05	99,04	328,30	61,49	5,04

День: ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№333 СРШП 2004	Макароны с сыром	150	8,10	9,25	31,95	250,50	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	92	2,76	3,58	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	0,10	7,20	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	1,53	0,20	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	4,90	5,00	32,50	86,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи			17,39	25,23	82,29	521,78	0,13	7,71	402,87	300,48	198,76	284,42	54,62	2,78

День: СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	200	5,67	10,16	43,97	220,00	0,11	0,32	0,11	0,00	44,40	67,07	12,41	0,53
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	17	2,22	5,70	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	1,91	0,24	14,08	64,34	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60

№ 97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	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
Итого за прием пищи			17,23	24,43	79,92	537,14	0,19	1,68	71,91	0,24	359,75	327,66	53,59	2,12

День: ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	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	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	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	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
Итого за прием пищи			20,59	17,60	73,80	534,16	0,19	19,80	0,01	0,00	195,97	344,58	88,30	4,04

День: ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№323 СРДП 2016	Биточки рубленные из птицы	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	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	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	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	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
Итого за прием пищи			20,26	24,08	73,30	592,96	0,14	4,36	89,81	0,59	136,91	294,66	66,58	4,06

Итого по меню:		193,09	226,50	759,66	5674,68	17,90	128,83	775,41	330,94	2028,78	3370,79	921,52	49,23
-----------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	---------------	--------------

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 рецептур 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельмана, 2015 Москва