

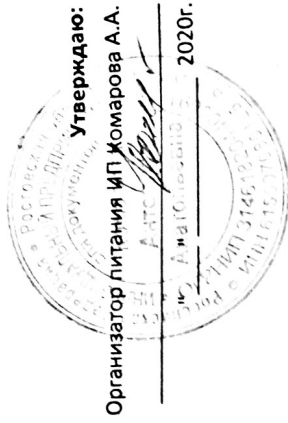
Согласовано:

Начальник Территориального  
Поддела Управления  
Роспотребнадзора по Ростовской области  
в г. Шахты, Усть-Донецком, Октябрьском (с/районах  
г. Шахты) *В.В. Дзыза* 2020г.



Согласовано

Директор Гимназия №20 имени С.С. Станчева  
*А.А. Девушкина* 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			энергетиче ская ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			б		ж		у	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			б	ж														

**1-я неделя**

**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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,28</b>	<b>17,03</b>	<b>56,5</b>	<b>543</b>	<b>0,1</b>	<b>2,41</b>	<b>84</b>	<b>1,71</b>	<b>555,9</b>	<b>319,3</b>	<b>52,6</b>	<b>2,21</b>

**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
№458 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. технологическая карта табл.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	1,02	12	0,01	7,1	0	0,01	10	19	6,4	0,4
№ 639 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
	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

### ВТОРНИК

№ 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
№ 33 СРДО 2012г технологическая карта табл.	Свекла с маслом	150	2,5	7,65	14,96	164	0,07	7,2	0	0,4	60	76	15,3	0,46
№ 686 СРШП 2004г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
	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 технологическая карта табл.	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
	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

Среднедневная сбалансированность																
											1	1	4			
<b>СРЕДА</b>																
№ 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		
№ 93 СРШП 2004	Бульброд 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		
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		

<b>ОБЕД</b>																
№ 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 рубленные 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		
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		
Среднедневная сбалансированность												1	1	4		

**ЧЕТВЕРГ**

<b>ЗАВТРАК</b>														
№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный пшенный 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.	Бульброд 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
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
<b>ОБЕД</b>														
№ 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 № 46 СРШП 2004г. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
Технологическая карта № 47 СРШП 2004г. 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

№ 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. № 50 СРШП 2004г. Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,9	14	78	14,5	1
Технологическая карта табл. № 50 СРШП 2004г. 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

№305СРШП2004	Каша "Янтарная" молочная с маслом сливочным, с сахаром (из пшеницы 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
№3 СРШП 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
№ 692 СРШП 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

№ 142 СРШП 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
№ 492 СРШП 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
№ 70 СРШП 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
№639 СРШП 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

№ 334 СРШП 2004г.	Макаронны, 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
№ 6 СРШП 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
№ 693 СРШП 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

№ 334 СРШП 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			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**

№ 124 СРШП 2004г.	Ши из капусты свежей с картофелем с курцей	250/25	2,9	4,89	4,49	110	0,1	9,4	10	0,62	43,33	47,63	24,3	3,09
№ 462 СРШП 2004г.	Тесто 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 рассычатая	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	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
технологическая карта	Хлеб ржанно-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.Лапиной, 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.Скюрихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скюрихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва