

Согласовано:

Председатель родительского комитета

Торбунькова И. Е.
" 1 " 01 2021г.

Согласовано:

Директор МБОУ ЕСОШ

И. И. Педасова
" 1 " 01 2021г.



Утверждаю:

Организатор питания ИП Комарова А.А.

И. И. Педасова
" 31 " января 2021г.

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

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК														
1-й день	ЗАВТРАК														
т.4№297СРШП2004	Каша гречневая с маслом и сахаром	180	4,63	3,99	25,76	180	0,05	0,06	20	0,9	224,1	144	36,2	1,53	
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/5	3,16	5,51	19,67	145	0,03	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	152	0,01	2,3	20	0,3	189,4	83,5	9,4	0,13	
Итого за прием пищи			10,95	12,17	61,33	477	0,09	2,43	86	2,21	612	339,3	61,5	2,64	
	ОБЕД														
№ 139 СРШП 2004г.	Суп картофельный с горохом, с курицей	250/10	6,2	7,11	22,3	167	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,82	
№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе	80/20	15,09	15,7	17,7	189	0,08	2,8	38	0,3	38,2	137,5	19,4	1,62	
т.4№297СРШП2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	7,56	6,5	46,5	234	0,2	0,02	0	1,2	28,8	160	23,6	0,76	
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порционные (свежие или соленые)	50	0,8	0,05	0,85	10	0,01	5,05	0	0	12,5	12	5	0,25	
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1,2	
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,17	

Итого за прием пищи	34,03	29,88	139,1	842	0,62	34,12	50	3,85	160,6	479,1	89,2	5,82
ИТОГО В ДЕНЬ	44,98	42,05	200,43	1319	0,71	36,55	136	6,06	772,6	818,4	150,7	8,46
Среднедневная сбалансированность	1	1	4									

1-я неделя	ВТОРНИК													
2-й день	ЗАВТРАК													
№ 337 СРШП 2004	Яйцо куриное вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
№ 97 СРШП 2004	Сыр порциями	15	5,5	11,95	0,2	130	0,03	0	0	0,25	22	87	9	0,3
№33 СРДО 2012г	Свекла отварная с маслом	100	2,13	9,12	12,45	141	0,07	9,2	0	0,4	80,4	81	25,6	0,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,8	47	0,03	0	0	0,58	6,8	30,5	6,2	0,3
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	0,02	2,8	0,01	0,02	7,3	2,2	1,4	0,4
Итого за прием пищи			14,35	25,89	32,72	425	0,18	12	0,11	2,05	138,5	277,5	47	2,8

	ОБЕД													
№ 124 СРШП 2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,85	6,69	88	0,03	2,4	6	0,3	21,1	22,1	11,2	0,34
№ 388 СРШП 2004	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	65	7,61	2,45	5,33	97	0,17	1,2	17,5	0,3	51,5	162,2	27,1	0,89
№ 511 СРШП 2004	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,7	208	0,02	0	0,09	0,3	13,8	54,9	9,1	0,42
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	25	1	4,5	4,25	61	0,01	2,3	0	0,2	22,1	12	7	0,33
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,6	94	0,05	0	0	0,9	12	52	7,2	0,5
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	0	0,06
Итого за прием пищи			17,24	17,61	99,87	658	0,29	26	23,59	2,05	138,5	309,4	61,6	2,54
ИТОГО В ДЕНЬ			31,59	43,5	132,59	1083	0,47	38	23,7	4,1	277	586,9	108,6	5,34
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

1-я неделя	СРЕДА													
3-й день	ЗАВТРАК													
№ 340 СРШП 2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	120	10,5	18,6	8,74	274	0,1	0,82	0,37	1,3	233,5	383,2	36,9	0,93
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	0,02	2,8	0,01	0,02	7,3	2,2	1,4	0,4

		Итого за прием пищи	10,56	18,62	18,73	318	0,12	3,62	0,38	1,32	240,8	385,4	38,3	1,33
		ОБЕД												
СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	250/10	2,78	3,26	16,4	141	0,11	3,2	10	0,5	31,9	66,7	23,4	1,1
СРШП 2004г.	Котлеты рубленые из птицы	75	6,5	5,9	9,4	119	0,15	0,68	53,7	0,3	68,1	166	19,8	1,69
СРШП 2004г.	Макаронные изделия, отварные с маслом	160	5,8	4,36	27,25	171	0,06	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	1,01
СРШП 2011г.	Овощи сезонные порционные (свежие или соленые)	35	0,34	0,04	0,68	8	0,01	5,05	0	0	12,5	12	5	0,25
Экономическая карта	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
СРШП 2004	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	27,3	115	0	28	0	0,05	19	6	3	0,09
		Итого за прием пищи	19,51	14,1	105,18	672	0,43	36,93	63,7	3,35	188,3	367,9	84,4	5,14
		ИТОГО В ДЕНЬ	30,07	32,72	123,91	990	0,55	40,55	64,08	4,67	429,1	753,3	122,7	6,47
		Среднедневная сбалансированность	1	1	4									

		ЧЕТВЕРГ												
		ЗАВТРАК												
СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	6,6	6,4	18,3	176	0,09	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,8
СРШП 2004г.	Бутерброд с маслом	40/10	6,02	5,89	19,6	159	0,18	0,92	48	1,5	225,3	250,4	20,1	1,6
СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	21,1	152	0,01	1,3	20	0,4	189,4	83,5	9,4	0,13
		Итого за прием пищи	15,78	14,96	59	487	0,28	3,32	106,2	2,5	659,9	463,9	44,3	2,53
		ОБЕД												
СРШП 2004г.	Суп картофельный с рисом	250	2,78	3,26	16,4	126	0,2	3,2	10	0,6	23,03	62,5	24,4	1,2
СРШП 2004г.	Жаркое по-домашнему	150	20,8	5,33	18,5	205	0,14	5,3	28	1,1	12,3	151	19,2	3,6
СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	40	0,34	0,04	0,68	8	0,02	3,5	0	0,7	17,2	15	5	1,2
Экономическая карта	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,1	0	0	0,5	7	52	3,8	1
СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,04	36	3,6	4	0,17
		Итого за прием пищи	26,72	8,95	77,68	534	0,47	32,5	38	2,94	95,53	284,1	56,4	7,17
		ИТОГО В ДЕНЬ	42,5	23,91	136,68	1021	0,75	35,82	144,2	5,44	755,43	748	100,7	9,7
		Среднедневная сбалансированность	1	1	4									

		ПЯТНИЦА												
--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День	ЗАВТРАК													
12 СРДП 2012г.	Омлет с сыром	105	13,31	11,66	30,2	283	0,1	0,2	44	0,89	254,2	188	23,3	1,47
СРШП 2004г.	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	8,65	15,81	241	0,1	0,01	9	1,1	42,3	103,8	13	1,2
6 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,12	0,02	10,2	49	0,02	2,8	0,01	0,02	14,2	4,4	1,4	0,4
Итого за прием пищи			15,88	20,33	56,21	573	0,22	3,01	53,01	2,01	310,7	296,2	37,7	3,07
ОБЕД														
10 СРШП 2004г.	Борщ с капустой и картофелем	250	4,82	4,9	12,72	128	0,05	2,3	8	0,5	31,2	38,2	19,5	1,19
74 СРШП 2004г.	Рыба тушеная в томате с овощами	55/25	7,66	3,85	2,2	78	0,1	1,12	3,2	0,3	29,8	186,2	13,2	1,09
20 СРШП 2004г.	Пюре картофельное	135	3,06	4,8	20,4	159	0,16	13,8	30,6	0,4	56,1	103,8	10,4	1,2
0 СРШП 2011г	Горошек зеленый консервированный	25	0,93	0,06	1,95	12	0,02	0,1	0	0,1	7	25	4	0,2
мологическая карта	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	71	0,03	0	0	0,6	6	51	7,2	0,5
39 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,17
Итого за прием пищи			19,27	14,03	79,36	572	0,37	37,82	41,8	1,95	166,1	407,8	58,3	4,35
ИТОГО В ДЕНЬ			35,15	34,36	135,57	1145	0,59	40,83	94,81	3,96	476,8	704	96	7,42
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК													
й день	ЗАВТРАК													
305 СРШП 2004	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	8,14	9,68	38,39	273	0,12	1,46	51	1,2	237,2	200	27,8	1,59
3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/5	6,02	5,89	19,6	159	0,18	0,04	46	1,2	198,4	111,8	17,8	0,98
692 СРШП 2004	Напиток кофейный	200	1,9	1,5	12,6	79	0,01	1,3	24	0,5	189,4	83,5	9,4	0,13
Итого за прием пищи			16,06	17,07	70,59	511	0,31	2,8	121	2,9	625	395,3	55	2,7
ОБЕД														
142 СРШП 2012г.	Суп картофельный с рыбой	250	3,8	4,9	14,3	141	0,15	4,6	8,6	0,39	15,2	151,2	15,8	0,9
492 СРШП 2004г.	Плов из птицы	220	21,47	19,69	35,69	406	0,12	1,26	60	1,4	32,6	249,13	45,6	2,74
70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порционные (свежие или соленые)	50	0,4	0,05	0,85	10	0,01	5,05	0	0	12,5	12	5	0,25

технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,9	14	79	14,5	1
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,17
Итого за прием пищи			30,05	25,16	102,59	799	0,39	31,41	68,6	2,74	110,3	494,93	84,9	5,06
ИТОГО В ДЕНЬ			46,11	42,23	173,18	1310	0,7	34,21	189,6	5,64	735,3	890,23	139,9	7,76
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

2-я неделя	ВТОРНИК													
7-й день	ЗАВТРАК													
№ 334 СРШП 2004г.	Макароны, запеченные с сыром	200/10	10,05	9,25	28,6	238	0,12	0,11	38,00	1,10	221,90	57,50	30,10	1,10
№ 1 СРШП 2004г.	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	0,1	0,01	9	1,1	42,3	103,8	13	1,2
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	0,7	1,1	10,4	60	0,04	1,3	24	0,3	227	90	12	0,56
Итого за прием пищи			13,2	17,9	53,62	434	0,26	1,42	71	2,5	491,2	251,3	55,1	2,86
ОБЕД														
№ 132 СРШП 2004	Рассольник ленинградский	250	3,1	4,5	20,1	135	0,1	4,5	0	0,6	12,9	63,2	24,2	0,9
№ 437 СРШП 2004	Гуляш из говядины с соусом	40/40	11,2	9,4	7,3	179	0,16	10,7	524	1,5	45	239	18,6	2,89
№ 508 СРШП 2004	Каша пшеничная с маслом	150	6,5	4,8	38,8	220	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,02	22,9	112	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	0	0,06
Итого за прием пищи			23,57	19,02	103,59	717	0,41	35,3	524	3,75	113,9	593,8	85,1	5,83
ИТОГО В ДЕНЬ			36,77	36,92	157,21	1151	0,67	36,72	595	6,25	605,1	845,1	140,2	8,69
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

2-я неделя	СРЕДА													
8-й день	ЗАВТРАК													
№ 340 СРШП 2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	105/10	18,6	12,9	29,2	224	0,1	0,82	0,37	1,3	233,5	383,2	36,9	0,93
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	0,02	2,8	0,01	0,02	7,3	2,2	1,4	0,4
Итого за прием пищи			18,66	12,92	39,19	268	0,12	3,62	0,38	1,32	240,8	385,4	38,3	1,33
ОБЕД														
№ 134 СРШП 2004	Суп картофельный с фасолью	250	5,47	5,25	16,28	135	0,09	4,7	10	0,6	23,2	87	23,5	1,02

88 СРШП 2004	Биточки рыбные	70	7,61	2,45	5,33	97	0,09	1,8	12	0,4	14	162,2	27,6	1,4
93 СРШП 2004г.	Картофель отварной с маслом	160	3,05	4,17	24,8	154	0,27	16,2	40	0,5	16,3	112	28,3	1,40
ологическая карта	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,027	59	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1
1 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	0	0,06
Итого за прием пищи			18,23	12,16	85,737	555	0,56	42,8	62	2,35	85,5	446,4	93,9	4,88
ИТОГО в день			36,89	25,08	124,927	823	0,68	46,42	62,38	3,67	326,3	831,8	132,2	6,21
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

неделя	ЧЕТВЕРГ													
день	ЗАВТРАК													
37 СРШП 2004	Яйцо куриное вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
14 СРШП 2004	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	128	0,06	24,5	0,34	0,6	165,2	80	27,7	1,2
СРШП 2004г.	Бутерброд с сыром, маслом	30/15/5	4,3	3,9	14,5	116	0,17	0,07	48	1,02	254,7	250,4	20,1	1,23
86 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,12	0,02	10,2	49	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за прием пищи			12,63	14,08	39,36	356	0,28	27,71	48,46	2,43	456,1	411,6	55	3,79
ОБЕД														
47 СРШП 2004г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,24	5,07	12,31	128	0,1	3,8	10	0,4	25,8	66,5	27,9	1,34
89 СРШП 2004г.	Рагу из курицы	220	12,6	10,3	20,37	234	0,09	7,8	26	1,1	51,4	208	44,3	1,95
0 СРШП 2011г	Горошек зеленый консервированный	30	1,24	0,08	2,6	16	0,1	0,7	0	0,7	25	62	17	0,6
ологическая карта	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
12 СРШП 2004	Кисель из яблок	200	0,43	0,02	27,6	124	0	28	0	0,05	19	6	3	0,09
Итого за прием пищи			20,67	15,87	82,48	596	0,38	40,3	36	3,05	135,2	421,5	108,7	4,98
ИТОГО в день			33,3	29,95	121,84	952	0,66	68,01	84,46	5,48	591,3	833,1	163,7	8,77
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

неделя	ПЯТНИЦА													
--------	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10-й день														
№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	18,16	12,91	29,19	221	0,17	0,38	120	0,95	283,1	367	28,6	1,98
№ 769 СРШП 2004г.	Булочка домашняя	80	5,1	8,8	37,85	256	0,12	0,01	9	1,1	44,2	103,8	27,8	1,2
№ 96 СРШП 2004г.	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0		40	0,1	2,4	3		0,02
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	44	0,02	2,8	0,01	0,02	7,3	2,2	1,4	0,4
Итого за прием пищи			23,4	28,98	77,16	587	0,31	3,19	169,01	2,17	337	476	57,8	3,6
ОБЕД														
№ 124 СРШП 2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,82	4,9	12,72	128	0,1	10,2	10	0,62	43,33	47,63	25,5	1,05
№ 462 СРШП 2004г.	Тефтели из говядины с соусом	75	5,52	5,27	6,01	144	0,2	0,85	39	0,31	25,8	106,7	27,3	1,4
№ 508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	160	10,2	7,3	46,3	291	0	0	1,4	1,05	20,5	29,4	40,8	1,3
технологическая карта габл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
№642 СРШП 2004	Компот из яблок	200	0,14	0,04	27,3	115	0	20,1	0	0,04	14	6	0	0,09
Итого за прием пищи			24,63	18,01	116,48	796	0,4	31,15	50,4	3,12	117,63	268,73	108,1	4,84
Итого в день			48,03	46,99	193,64	1383	0,71	34,34	219,41	5,29	454,63	744,73	165,9	8,44
Среднедневная сбалансированность			1	1,1	4									
Итого за 10ДНЕЙ			385,39	357,71	1499,98	11177	6,49	411,5	1613,6	50,56	5423,6	7755,6	1320,6	77,26

- 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

Проеумеровано, прошито и скреплено
печатью

4

(с. 116)

Комарова (листов)

Андреева (подпись)

Анатольевна

Ростовская область, г. Шахты
ИП № 31461820440009
ИНН 615507080123