

Согласовано:

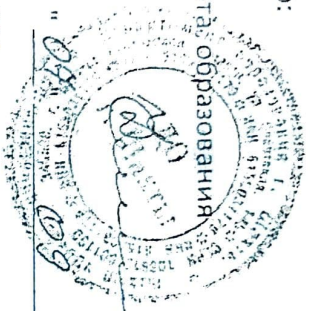


В. В. Дзыльза

2020г.

Согласовано:

Директор
Департамента образования
г. Шахты



Н.И. Соболева

2020г.

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9



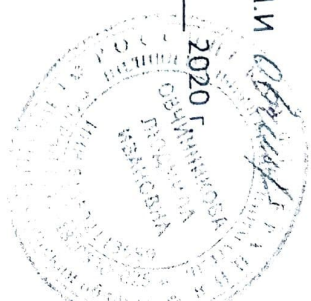
Аксенов

2020 г. Утверждаю:

ИП Овчинникова Л.И.

14 09

2020 г.



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

Примерное 2-х недельное меню на 2020г.
№ 28/1682 от 10.09.20

рецептуры сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые (г)			Энергети ческая ценность	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	р	Мg	Fe				

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

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
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
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
Инвентарный ловет	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
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

ШП2004	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
ШП2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
ШП2004	Помидор соленый	65	0,52	0	1,1	8,45	0,01	5,6	0	0	33,15	50,15	15,3	5,61
Инвентарный шт	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
ШП 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	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	0,00	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	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	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

№2 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		
№15 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		
№3 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		

неделя

ЗАВТРАК

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

№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
№508СРШП 2004	Каша пшеничная расыпчатая	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

ЗАВТРАК

День: ВТОРНИК

№333СРШП 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

ЗАВТРАК

День: СРЕДА

№02 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
9 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
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
ЗАВТРАК														
№323 СРДП 2016	Биточки рубленые 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
ТОГО 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

День: ЧЕТВЕРГ

День: ПЯТНИЦА

Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.

Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубцова, 2002 г. Москва



Пройито и промуеровано	5 (пять) листов
<i>Ир. Овчинникова Л.И.</i>	
М.п.	_____
М.п.	_____