

Согласовано

Начальник ТУ Роспотребнадзора
г. Шахты

В.В. Дзыза

2020г.

Утверждаю:

ИП Танская С.В.

2020г.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №3

А.Д. Цуриков

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2020г.

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (1-4 КЛАССОВ) НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2020-2021ГОДА

(осенне-зимний период)

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

| № рецептур по сборнику | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые(г) вещества | | | энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|---|---|-------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | | б | ж | у | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |

1-я неделя

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №413СРШП2004 | Колбаса вареная | 80 | 10,50 | 17,14 | 1,20 | 205,00 | 0,17 | 0,00 | 8,00 | 26,53 | 51,89 | 21,33 | 0,77 | 0,71 |
| №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 |
| № 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 | 178/11 | 0,20 | 0,00 | 13,60 | 56,00 | 0,00 | 2,20 | 0,80 | 0,00 | 16,00 | 8,00 | 6,00 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,23 | 25,08 | 66,26 | 569,04 | 8,35 | 40,54 | 8,88 | 26,89 | 135,79 | 224,53 | 40,85 | 3,77 |

День: ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| №498СРШП 2004 | Котлеты рубленные 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 |
| №516СРШП 2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,16 | 254,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,91 | 12,00 | 34,00 | 8,00 | 0,8 |
| №101СРШП2004 | Помидор соленый | 65 | 0,52 | 0,00 | 1,10 | 8,45 | 0,01 | 5,60 | 0,00 | 0,00 | 33,15 | 50,15 | 15,30 | 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 |
| № 685СРШП 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 | 74,59 | 596,74 | 0,14 | 5,7 | 47,81 | 1,40 | 93,15 | 242,46 | 57,35 | 9,28 |

День: СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| №302СРШП2004 | Каша гречневая вязкая(на молоке с маслом сливочным,сахаром) | 200 | 4,66 | 10,19 | 41,5 | 285,35 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 76,00 | 445,00 | 304,00 | 10,00 |
| №97СРШП2004 | 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 |
| №99СРШП2004 | 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 СРШП2004 | 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 | 25,11 | 71,98 | 586,87 | 0,11 | 0,07 | 52,00 | 0,24 | 398,20 | 711,20 | 346,14 | 11,61 |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №388СРШП2004 | 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 |
| №520СРШП2004 | 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 |
| №576СРШП2004 | 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 | 0,0 | 0,00 | 0,24 | 12,00 | 31,50 | 13,30 | 0,60 |
| №692СРШП 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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| №492СРШП 2004 | Плов из птицы | 200 | 15,20 | 13,00 | 26,20 | 330,00 | 0,20 | 0,41 | 48,00 | 0,00 | 30,20 | 156,10 | 34,20 | 1,45 |
| №115СРШП 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 |
| №693СРШП2004 | 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 | 79,55 | 616,7 | 0,32 | 6,41 | 48,1 | 0,3 | 193,45 | 342,1 | 79,34 | 3,56 |

2-я неделя

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------|----|------|-------|------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| №413 СРШП 2004 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 14,00 | 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 | 25,25 | 64,16 | 568,38 | 8,19 | 35,64 | 0,08 | 0,05 | 99,04 | 328,3 | 61,49 | 5,04 |

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №333СРШП 2004 | Макароны с сыром | 150 | 8,10 | 8,25 | 21,95 | 250,50 | 0,04 | 0,71 | 2,77 | 0,18 | 9,51 | 62,22 | 7,38 | 0,40 |
| №515СРШП2004 | 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 |
| №96СРШП 2004 | Масло прциями | 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, ржаной | 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 |
| №693СРШП 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 | 24,23 | 72,29 | 521,78 | 0,13 | 7,71 | 402,87 | 300,48 | 198,76 | 284,42 | 54,62 | 2,78 |

ДЕНЬ: СРЕДА

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №302СРШП2004 | Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным, сахаром) | 200 | 5,67 | 9,16 | 43,97 | 220,00 | 0,11 | 0,32 | 0,11 | 0,00 | 44,40 | 67,07 | 12,41 | 0,53 |
| №99СРШП2004 | 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 |
| №97СРШП2004 | 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 |
| №692СРШП 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 | 23,43 | 79,92 | 537,14 | 0,19 | 1,68 | 71,91 | 0,24 | 359,75 | 327,66 | 53,59 | 2,12 |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|--------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| №489СРШП 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 |
|---------------|---------------|--------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-------|--------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| №45СРШП 2004 | Салат из квашенной капусты | 60 | 0,78 | 3,05 | 4,80 | 49,32 | 0,02 | 19,80 | 0,01 | 0,00 | 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 |
| №693СРШП2004 | 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: | | | 20,72 | 18,1 | 74,6 | 541,48 | 0,19 | 19,80 | 0,01 | 0,00 | 195,97 | 344,58 | 88,30 | 4,04 |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| №323СРШП2004 | Биточки рубленые из птицы | 80 | 14,48 | 16,69 | 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 |
| №576СРШП2004 | 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 | 23,08 | 73,30 | 592,96 | 0,14 | 4,36 | 99,81 | 0,59 | 136,91 | 294,66 | 66,58 | 4,06 |
| Итого по меню: | | | 193,22 | 220,4 | 789,78 | 5682 | 17,90 | 128,8 | 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 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

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 4(четыре) листа.

Индивидуальный предприниматель

С.В. Танская

