

Согласовано:

Начальник Территориального  
отдела Управления

Роспотребнадзора по Ростовской области

в г. Шахты, Усть-Донецком, Октябрьском (с/районах)

В.В. Дзыга

2020г.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 43

Р.Н. Кашпор

2020г.

Утверждаю:

ИП Казанжи В.Ф.

В.Ф. Казанжи

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

Т-4№297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	4,36	5,71	20,93	152,55	0,03	0,04	18	0,4	168	124	27,3	1,1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 2 СРШП 2004	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10/5	3,1	4,6	21	137,8	0,08	0	7	1	37,4	89	10	0,8
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,81	3,19	29,5	161,95	0,03	1,2	20,1	0,2	190	19,2	10,8	0,36
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>11,27</b>	<b>13,5</b>	<b>71,43</b>	<b>550,9</b>	<b>0,14</b>	<b>1,24</b>	<b>45,1</b>	<b>1,6</b>	<b>395,4</b>	<b>232,2</b>	<b>48,1</b>	<b>2,26</b>

**ОБЕД**

№ 139 СРШП 2004г.	Суп картофельный с горохом с курицей	200/25	5,76	6,488	22,4	171,032	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,08
№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе с овощами	80	11,07	12,56	12,1	205,72	0,06	0,4	34	0,2	28,9	129,4	16	1,1

*Исполн. В.В. Дзыга*  
*Согласовано: [подпись]*  
*И.И.И.И.И.*  
*И.И.И.И.И.*  
*И.И.И.И.И.*



№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе с овощами	80	11,07	12,56	12,1	205,72	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	279,74	0,13	0,02	0	1,2	26,3	160	23,6	0,76
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	1,02	6,81	0,01	7,1	0	0,01	10	19	6,4	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	10,57	52,53	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржаной	50	1,7	0,3	9,95	49,3	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,4	27,6	115,72	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,06
Итого за прием пищи			28	27,588	130,14	880,852	0,62	33,77	46	4,16	169,9	556	111,9	6,4
Итого в день			39,27	41,088	201,57	1431,752	0,76	35,01	91,1	5,76	565,3	788,2	160	8,66
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

### ЗАВТРАК

№ 413 СРШП 2004	Сосиски отварные	80	9,64	17	0,2	192,36	0,07	0	0	0,4	36	136	12,7	0,47
№ 508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,24	6,5	30,4	205,06	0	0	1,4	1	15,4	24,2	29,7	0,75
№33 СРДО 2012г	Свекла с маслом	60	1	3,06	5,984	55,476	0,07	7,2	0	0,4	60	76	15,3	0,46
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,3	1
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	21,1	121,07	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
Итого за прием пищи			22,01	29,48	69,754	681,676	0,24	8,5	21,4	3	314,8	330,6	81,6	2,81

### ОБЕД

№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	200	2,96	3,112	13,84	95,208	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	148,12	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	218,01	0,04	0	0,12	0,6	25,6	99	13	0,61
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	60	1,2	3,8	8,62	73,48	0,02	3,6	0	0,25	27	29	7,2	0,46

технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,09	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0,35	11,8	39	12,3	1
СРШП 2004г.	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,01	20,1	0,05	18	15,4	3	0,06
	Итого за прием пищи		22,79	15,972	111,18	728,128	0,36	26	26,32	141,7	403,1	72,3	3,25
	ИТОГО В ДЕНЬ		44,8	45,452	180,934	1409,804	0,6	34,5	47,72	456,5	733,7	153,9	6,06
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4								

**СРЕДА**

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10	7,65	10,65	39,15	283,05	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0,35	11,8	39	12,3	1	
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	221,28	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	161,95	0,03	1,2	20,1	0,2	190	19,2	10,8	0,36
	Итого за прием пищи		11,46	13,84	88,32	715,58	0,19	2,02	20,47	2,42	437	402,2	45,2	0,83

**ОБЕД**

№ 110 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	200/25	2,08	4,24	12,24	95,44	0,11	3,2	10	0,5	31,9	53,23	23,4	1,2
№498 СРШП 2004г.	Котлеты рубленые из птицы	80	13,71	14,5	10,4	226,94	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	217,71	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	15,53	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,3	1
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,1	0,2	27,3	111,4	0	28	0	0,05	19	15,4	3	0,09
	Итого за прием пищи		24,85	25,81	110,76	774,73	0,445	34,94	63,7	3,41	192,7	400,53	98,9	5,8
	ИТОГО В ДЕНЬ		36,31	39,65	199,08	1490,31	0,635	36,96	84,17	5,83	629,7	802,73	144,1	6,63
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

№ 161 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Суп молочный пшенный с маслом, сахаром	200	6,6	8,6	24,3	201	0,08	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,3
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 11 СРШП 2004г.	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/20/10	9,81	14,25	29,9	287,09	0,17	0,92	48	1,5	225,30	12,75	20,10	1,20
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,9	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>16,54</b>	<b>22,87</b>	<b>65,5</b>	<b>632,59</b>	<b>0,26</b>	<b>3,32</b>	<b>106,2</b>	<b>2,5</b>	<b>659,9</b>	<b>158,15</b>	<b>44,3</b>	<b>1,63</b>

**ОБЕД**

№ 151 СРШП 2004г.	Суп картофельный с рисом с курицей	200	3,04	5,76	13,2	116,8	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	294,66	0,1	4,8	23	0,9	26,1	325	24,8	1,8
№ 45 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Салат из квашеной капусты	60	0,84	3,84	10,8	81,12	0,01	4,22	0	0,3	22	22	7	0,7
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 639 СРШП 2004г.	Сок фруктовый	200	0,96	0,2	20,2	86,44	0,01	20,5	0	0,04	36	15,4	4	0,09
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>28,59</b>	<b>22,8</b>	<b>118,74</b>	<b>794,52</b>	<b>0,5</b>	<b>32,72</b>	<b>33</b>	<b>3,34</b>	<b>144,73</b>	<b>580,9</b>	<b>99,4</b>	<b>6,01</b>
<b>Итого в день</b>			<b>45,13</b>	<b>45,67</b>	<b>184,24</b>	<b>1427,11</b>	<b>0,76</b>	<b>36,04</b>	<b>139,2</b>	<b>5,84</b>	<b>804,63</b>	<b>739,05</b>	<b>143,7</b>	<b>7,64</b>
Среднедневная сбалансированность			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

№ 340 СРШП 2004 технологическая карта табл.	Омлет с сыром	150	15,3	22,4	19,8	342	0,16	0,25	452,9	2	264	285	36,8	2,05
	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,35	1
№ 2 СРШП 2004	Бутерброды с джемом или повидлом	20/10/5	3,1	4,6	21	137,8	0,08	0	7	1	37,4	89	10	0,8
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,41	4,5	29,25	175,14	0,03	1,1	24,4	0,4	204	79	10,8	0,13
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>22,81</b>	<b>31,5</b>	<b>70,05</b>	<b>704,24</b>	<b>0,27</b>	<b>1,35</b>	<b>484,3</b>	<b>3,4</b>	<b>505,4</b>	<b>453</b>	<b>57,6</b>	<b>2,98</b>

**ОБЕД**

№ 110 СРШП 2004г.	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200	3,856	5,76	11,474	113,16	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	148,54	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	143,16	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	27,48	0,08	0,5	0	0,7	15	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,09	0	0	0,9	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	16,7	85,8	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	112,3	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,06
		Итого за прием пищи	24,816	21,82	112,924	747,34	0,54	35,78	42,7	3,65	215,7	544,43	104,3	6,17
		Итого в день	47,626	53,32	182,974	1451,58	0,81	37,13	527	7,05	721,1	997,43	161,9	9,15
		Среднедневная сбалансированность	1	1	4									

2-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

№ 305 СРШП 2004	Каша "Янтарная" молочная с маслом сливочным, с сахаром (из пшена с яблоками)	150/10/10	5,34	7,83	34,84	231,19	0,07	1,1	45,9	0,8	210,3	189	27,8	1,01
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25					0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,35	1
№ 3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	14,69	23,9	254,85	0,17	0,04	46	1,2	198,4	11,8	17,8	0,98
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,56	3,19	29,25	159,95	0,02	1,01	22	0,3	199	90	10,8	0,13
		Итого за прием пищи	15,66	25,71	87,99	695,29	0,26	2,15	113,9	2,3	607,7	290,8	56,4	2,12

**ОБЕД**

№ 142 СРШП 2004г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6	4,48	12,24	113,28	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	361,43	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	14,76	0,01	4,06	0	0,05	18	18	7,2	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,3	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,1	0,2	27,3	111,4	0	28	0	0,05	19	15,4	3	0,09
	Итого за прием пищи		26,14	20,66	104,52	708,58	0,445	41,06	63	2,95	122,5	542,3	116,4	5,99
	ИТОГО В ДЕНЬ		41,8	46,37	192,51	1403,87	0,705	43,21	176,9	5,25	730,2	833,1	172,8	8,11
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

№ 334 СРШП 2004г.	Макароны, запеченные с сыром	150/20	10,91	10,28	32,4	265,76	0,12	0,11	38,00	0,84	221,90	57,50	28,70	1,04
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,35	1
№ 6 СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой	40/10/10	9,81	12,15	19,64	227,15	0,17	0,92	56	1,05	178,6	250,4	17,8	0,95
СРШП 2004г.	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,01	20,1		0,05	18	15,4	3	0,06
	Итого за прием пищи		22,12	24,03	68,44	627,81	0,3	21,13	94	1,94	418,5	323,3	49,5	2,05

#### ОБЕД

№ 334 СРШП 2004	Рассольник ленинградский	200	3,04	5,76	16,08	128,32	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	361,43	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	230,5	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	13,5	0,01	4,4	0	0,09	25	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,3	1
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	17,5	70,88	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	0,09

Итого за прием пищи													27,91	27,74	137,76	912,34	0,395	30,2	48	3,79	132,9	632,4	122,4	5,28
Итого в день													50,03	51,77	206,2	1540,15	0,695	51,33	142	5,73	551,4	955,7	171,9	7,33
Среднедневная сбалансированность													1	1	4									

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10/10	7,65	10,65	39,15	283,05	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	25	1,7	0,3	9,95	49,3	0,045	0	0	0,35	11,8	39	12,3	1
№3 СРШП 2004	Бургеррод с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	221,28	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	21,1	121,07	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
Итого за прием пищи			17,57	26,16	79,92	674,7	0,17	2,16	79,37	2,62	634,8	510,2	61,6	1,25

#### ОБЕД

№ 134 СРШП 2004	Суп картофельный с фасолью с мясом	200	3,136	3,296	8,32	75,488	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	135,44	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	168,11	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	54,38	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	116,9	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 631 СРШП 2004	Сок фруктовый	200	0,96	0,2	20,2	86,44	0,01	5,4	0	0,05	18	6,2	3	0,09
Итого за прием пищи			22,326	18,206	120,55	735,358	0,54	33,86	60	3,35	126	513,2	114,6	5,92
Итого в день			39,896	44,366	200,47	1410,058	0,71	36,02	139,37	5,97	760,8	1023,4	176,2	7,17
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Т_4№297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	4,36	5,71	20,93	152,55	0,03	0,04	18	0,4	168	124	27,3	1,1
-----------------	--	-----------	------	------	-------	--------	------	------	----	-----	-----	-----	------	-----

технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 214 СРШП 2004г.	Капуста тушеная	150	3,15	4,95	14,38	114,67	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	188,25	0,17	0,07	48	1,02	254,70	250,40	20,10	1,20
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,9	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,04
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>15,03</b>	<b>17,69</b>	<b>70,51</b>	<b>599,97</b>	<b>0,27</b>	<b>23,35</b>	<b>66,36</b>	<b>1,73</b>	<b>521,9</b>	<b>442,8</b>	<b>70,5</b>	<b>3,04</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ 147 СРШП 2004г.	Суп-лапша домашняя с курицей	200	5,12	4,056	15,36	118,424	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	343	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	28,74	0,09	0,6	0	0,8	18	49	10	0,36
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	112,3	0,01	3,5	0	0,05	36	15,4	3	0,09
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>31,56</b>	<b>23,076</b>	<b>121,01</b>	<b>817,964</b>	<b>0,45</b>	<b>12,7</b>	<b>36</b>	<b>3,4</b>	<b>156,1</b>	<b>481,9</b>	<b>117,1</b>	<b>5,35</b>
<b>Итого в день</b>			<b>46,59</b>	<b>40,766</b>	<b>191,52</b>	<b>1417,934</b>	<b>0,72</b>	<b>36,05</b>	<b>102,36</b>	<b>5,13</b>	<b>678</b>	<b>924,7</b>	<b>187,6</b>	<b>8,39</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	200	3,6	3,76	18,3	121,44	0,1	0,27	100	0,95	279,7	367	17,4	0,8
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№ 769 СРШП 2004г.	Булочка домашняя с маслом	80/10	5,82	12,52	38,2	288,76	0,11	0	9	0,9	44,2	89,4	10,5	1,01
№ 693 СРШП 2004г.	Какао с молоком	200	4,36	3,19	29,25	163,15	0,03	1,1		0,3	245	73	14,5	0,36
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>13,78</b>	<b>19,47</b>	<b>85,75</b>	<b>671,95</b>	<b>0,24</b>	<b>1,37</b>	<b>109</b>	<b>2,15</b>	<b>568,9</b>	<b>529,4</b>	<b>42,4</b>	<b>2,17</b>
<b>ОБЕД</b>														



№124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	200/25	2,9	4,89	4,49	73,57	0,1	9,4	10	0,62	43,33	47,63	24,3	1,05
№462 СРШП 2004г.	Тефтели из говядины с соусом(2 вариант)	80	5,89	6,7	7,12	112,34	0,16	0,54	31	0,2	23,3	89	18,4	0,7
№508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,24	6,5	30,4	205,06	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	105,44	0,04	4,8	0	0,3	28,7	28,4	9	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
технологическая карта табл.	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	19,9	98,6	0,09	0	0	0,7	23,6	78	24,7	2
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	18	74,6	0	20,1	0	0,04	19	6	4	0,09
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>23,78</b>	<b>24,19</b>	<b>118,42</b>	<b>786,51</b>	<b>0,48</b>	<b>34,84</b>	<b>42,4</b>	<b>3,66</b>	<b>167,33</b>	<b>352,23</b>	<b>126,6</b>	<b>5,99</b>
	<b>Итого в день</b>		<b>37,56</b>	<b>43,66</b>	<b>204,17</b>	<b>1458,46</b>	<b>0,72</b>	<b>36,21</b>	<b>151,4</b>	<b>5,81</b>	<b>736,23</b>	<b>881,63</b>	<b>169</b>	<b>8,16</b>
	<b>Среднедневная сбалансированность</b>		<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									
	<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>		<b>429,012</b>	<b>452,11</b>	<b>1943,67</b>	<b>14441,028</b>	<b>7,115</b>	<b>382,5</b>	<b>1601,2</b>	<b>58,32</b>	<b>6633,9</b>	<b>8679,6</b>	<b>1641,1</b>	<b>77,3</b>

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

Прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью 9

(девятать) шестов  
Директор МБОУ СОШ № 43

Р.Н.Кашпор  
Р.Н.Кашпор



*R. N. Kashpor*

