



**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 блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

№4-297/СРШП/2004	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
Итого за прием пищи			14,28	17,03	56,5	543	0,1	2,41	84	1,71	555,9	319,3	52,6	2,21

**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
№488 СРШП/2004г	Курь 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
№4№297/СРШП/2004	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
Технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	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
№639 СРШП 2004г.	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	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 курцей	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
технологическая карта табл.	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







№ 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 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
№ 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

#### ЗАВТРАК

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

№305 СРШП 2004г	Каша "Янтарная" молочная с маслом сливочным, с сахаром(из пшена 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 2004г	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 2004г	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 2004г	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 2004г	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	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
№ 63 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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>15,75</b>	<b>16,58</b>	<b>49,86</b>	<b>416</b>	<b>0,27</b>	<b>23,31</b>	<b>48,46</b>	<b>2,13</b>	<b>377,9</b>	<b>395,6</b>	<b>48</b>	<b>2,94</b>

**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
№ 458 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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>32,74</b>	<b>24,09</b>	<b>121,65</b>	<b>826</b>	<b>0,45</b>	<b>12,7</b>	<b>36</b>	<b>3,9</b>	<b>150,5</b>	<b>481,9</b>	<b>109,4</b>	<b>4,55</b>
<b>Итого в день</b>			<b>48,49</b>	<b>40,67</b>	<b>171,51</b>	<b>1242</b>	<b>0,72</b>	<b>36,01</b>	<b>84,46</b>	<b>6,03</b>	<b>528,4</b>	<b>877,5</b>	<b>157,4</b>	<b>7,49</b>
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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>27,07</b>	<b>28,11</b>	<b>95,55</b>	<b>704</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>

**ОБЕД**



№ 124 СРШП 2004г	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	2,9	4,89	4,49	110	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	151	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	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 табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
Технологическая карта табл.	Хлеб ржано-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.Скуржихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скуржихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва



Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 8

( всего ) листов

Индивидуальный предприниматель

А.А. Комарова





**Благословлено:**  
 Директор территориального центра  
 отдела профилактики  
 Роспотребнадзора по Ростовской области  
 в г. Шахты М.В. Давыдов  
 16.10.2020г.

Утверждено:  
 Организатор питания И.П. Комарова А.А.  
 16.10.2020г.

Директор территориального центра  
 отдела профилактики  
 Роспотребнадзора по Ростовской области  
 в г. Шахты М.В. Давыдов  
 16.10.2020г.

**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 блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№4 №297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	200/15/15	6,21	6,29	29,3	242	0,07	0,06	20	0,9	224,1	144	36,2	1,53		
№5 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	6,65	19,67	224	0,06	0,07	46	1,01	198,5	111,8	15,9	0,98		
№6 №2 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	152	0,01	2,3	20	0,3	189,40	83,50	9,40	0,13		
Итого за прием пищи			16,13	17,61	64,87	618	0,14	2,43	86	2,21	612,00	339,30	61,50	2,64		

1-я неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

№139 СРШП 2004г	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	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 с овощами	100	15,09	15,7	17,7	189	0,08	2,8	38	0,3	38,2	137,5	19,4	1,62
№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. технологическая карта табл.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,1	1,7	20	0,02	10,1	0	0,01	25	24	10	0,5
№639 СРШП 2004г. 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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1,2	18	78	17	1,7
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	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		37,33	30,53	156,65	975	0,72	39,17	50	5,06	191,1	569,1	111,2	7,77
	Среднедневная сбалансированность		53,46	48,14	221,52	1593	0,86	41,6	136	7,27	803,1	908,4	172,7	10,41
			1	1	4									

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

№ 413 СРШП 2004	Сосиски вареные	100	10,1	20	1,2	224	0,09	0	0	0,5	44	159	18	0,9
№ 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 СРШП 2012г. технологическая карта табл.	Свекла с маслом	200	2,8	10,2	18,6	188	0,07	9,2	0	0,4	80,4	81	25,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	15,5	79	14,5	1,1
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,13	0,03	11,3	54	0,02	2,8	0,01	0,02	14,2	4,4	1,4	0,4
	Итого за прием пищи		22,06	35,33	55,53	647	0,31	12	0,11	2,82	176,1	400,2	64,3	4,2

#### 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	47,6	22,5	0,8
№ 388 СРШП 2004	Котлеты ( биточки) рыбные	100	14,3	6,1	12,71	119	0,17	1,2	17,5	0,3	51,5	162,2	27,1	0,89
№ 511 СРШП 2004	Рис отварной	200	4,8	5,92	48,9	268	0,05	0	0,18	0,7	28,2	103,8	17,3	0,84
№50 СРШП 2011г. технологическая карта табл.	Икра кабачковая	100	2	6,3	14,36	122	0,03	4,7	0	0,35	44,8	37	12	0,7
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78,1	17	1,2
№ 631 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	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		32,18	23,35	161,42	981	0,53	30,8	29,68	4,4	217,8	513,9	110,4	5,49
	Среднедневная сбалансированность		54,24	58,68	216,95	1628	0,84	42,8	29,79	7,22	393,9	914,1	174,7	9,69



Среднедневная сбалансированность

		1	1	4										
<b>СРЕДА</b>														
№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	200/20	23,5	18,9	44,5	413	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
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	190	0,04	1,3	24,4	0,4	229	90	12	0,46
		Итого за прием пищи	35,16	36,24	96,67	827	0,2	2,16	24,77	2,62	674,4	584,8	64,2	1,58

**ОБЕД**

№ 134 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,6	5,3	15,3	122	0,11	3,2	10	0,5	31,9	66,7	23,4	1,1
№ 498 СРШП 2004г.	Котлеты рубленные из птицы	100	14,75	14,5	10,4	276	0,15	0,68	53,7	0,3	68,1	166	19,8	1,69
№ 332 СРШП 2004г.	Макаронные изделия, отварные с маслом	180	4,81	6,23	36,9	234	0,06	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	1,01
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,1	4,6	20	0,02	10,1	0	0,01	25	24	12	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	17	1,7
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	27,4	124	0	28	0	0,05	19	6	3	0,09
		Итого за прием пищи	30,41	27,43	135,45	1017	0,54	41,98	63,7	4,56	218,8	457,9	108,4	7,09
		Итого в день	65,57	63,67	232,12	1844	0,74	44,14	88,47	7,18	893,2	1042,7	172,6	8,67

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный пшеничный с маслом, сахаром	250	6,6	8,6	28,3	187	0,09	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,8
№ 11 СРШП 2004г.	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/20/10	9,81	14,25	29,9	271	0,18	0,92	48	1,5	225,3	250,4	20,1	1,6
№ 692 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	19,57	25,52	79,3	610	0,28	3,32	106,2	2,5	659,9	463,9	44,3	2,53

**ОБЕД**



№ 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	1,2
№ 436 СРШП 2004г.	Жаркое по-домашнему	260	20,14	13,7	37,8	325	0,14	5,3	28	1,1	31,1	337	40,1	3,6
№ 45 СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	100	1,4	7,01	12,64	87	0,02	9,7	0	0,7	35,1	30	10	1,2
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	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	3,6	4	0,17
Итого за прием пищи			33,02	29,03	135,29	905	0,57	38,7	38	4,74	157,23	590,1	110	8,37
Итого в день			52,59	54,55	214,59	1515	0,85	42,02	144,2	7,24	817,13	1054	154,3	10,9
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

№ 340 СРШП 2012г.	Омлет с сыром	200	12,9	12,3	35,2	321	0,1	0,2	44	0,89	254,2	188	23,3	1,47
№ 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	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	24,4	0,5	227	90	12	0,56
Итого за прием пищи			20,9	21,9	88,7	699	0,22	1,5	75,4	2,39	518,6	367	45,3	2,83

#### 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	24,8	1,19
№ 374 СРШП 2004г.	Рыба тушеная в томате с овощами	100/30	10,2	10,85	11,6	148	0,1	2,28	6,5	0,6	49,1	238,4	36,4	1,09
№ 520 СРШП 2004г.	Пюре картофельное	180	3,7	6,76	24,8	164	0,16	13,8	30,6	0,4	56,1	103,8	10,4	1,2
№50 СРШП 2011г.	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7	0	0,9	18	62	12	0,7
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	1,7
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	3	0,17



Итого за прием пищи	29,2	26,15	125,39	827	0,6	41,38	49,1	4,75	215,5	620,63	118,1	7,05
Итого в день	50,1	48,05	214,09	1526	0,82	42,88	124,5	7,14	734,1	987,63	163,4	9,88
Среднедневная сбалансированность	1	1	4									

2-я неделя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## ЗАВТРАК

№305 СРШП 2004	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200/15/15	7,2	8,1	38,7	282	0,12	1,46	51	1,2	237,2	200	27,8	1,59
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	14,69	27,8	211	0,18	0,04	46	1,2	198,4	111,8	17,8	0,98
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	152	0,01	1,3	24	0,5	189,4	83,5	9,4	0,13
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>17,12</b>	<b>25,46</b>	<b>82,4</b>	<b>645</b>	<b>0,31</b>	<b>2,8</b>	<b>121</b>	<b>2,9</b>	<b>625</b>	<b>395,3</b>	<b>55</b>	<b>2,7</b>	
№ 142 СРШП 2012г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5	5,6	15,3	141	0,2	7,8	15	0,7	22,9	176,5	37,8	1,4
№ 492 СРШП 2004г.	Плов из птицы	260	19,38	17,4	45,62	468	0,12	1,26	60	1,4	32,6	249,13	45,6	2,74
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,2	4,6	20	0,02	10,1	0	0,1	25	24	12	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,9	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1	18	78	17	1,7
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,1	0	0,05	36	3,6	4	0,17
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>35,36</b>	<b>24,32</b>	<b>133,97</b>	<b>994</b>	<b>0,55</b>	<b>39,26</b>	<b>75</b>	<b>4,15</b>	<b>148,5</b>	<b>610,23</b>	<b>130,9</b>	<b>7,51</b>	
	<b>Итого в день</b>	<b>52,48</b>	<b>49,78</b>	<b>216,37</b>	<b>1639</b>	<b>0,86</b>	<b>42,06</b>	<b>196</b>	<b>7,05</b>	<b>773,5</b>	<b>1005,5</b>	<b>185,9</b>	<b>10,21</b>	
	Среднедневная сбалансированность	1	1	4										

## ВТОРНИК

## ЗАВТРАК

№ 334 СРШП 2004г.	Макаронны, запеченные с сыром	200	10,91	10,28	30,2	247	0,12	0,11	38,00	1,10	221,90	57,50	30,10	1,10
№ 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	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	24	0,3	227	90	12	0,56
<b>ОБЕД</b>	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>25,62</b>	<b>27,43</b>	<b>82,34</b>	<b>671</b>	<b>0,33</b>	<b>2,33</b>	<b>118,00</b>	<b>2,45</b>	<b>627,50</b>	<b>397,90</b>	<b>59,90</b>	<b>2,61</b>	



№ 132 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	0,9
№ 437 СРШП 2004	Гуляш с соусом	100	11,6	13,4	18,7	227	0,16	10,7	524	1,5	45	239	18,6	2,89
№ 508 СРШП 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	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	100	0,48	0,06	2,76	12	0,01	4,6	0	0,1	25	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	0,9	18	78	17	1,7
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	3	0,17
		Итого в день		27,96	27,9	148,91	956	0,52	39,9	524	156,9	685,8	112,3	7,94
		Среднедневная сбалансированность		53,58	55,33	231,25	1627	0,85	42,23	642	784,4	1083,7	172,2	10,55
				1	1	4								

## СРЕДА

## ЗАВТРАК

№ 115 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	170/15/15	17,5	15,7	38,4	384	0,1	0,82	0,37	1,3	233,5	383,2	36,9	0,93
№ 83 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	1,1
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	152	0,01	1,3	18	0,4	189,4	83,5	12	0,13
		Итого за прием пищи		27,42	31,21	73,97	760	0,17	2,16	77,37	621,3	578,5	66,7	2,16

## 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	1,02
№ 388 СРШП 2004	Биточки рыбные тушеные в томате	100/30	10,6	8,41	16,9	168	0,09	1,8	12	0,4	14	162,2	27,6	1,4
№ 203 СРШП 2004г.	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,1	6,5	43,4	216	0,27	16,2	40	0,5	16,3	112	28,3	1,40
№ 45 СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,06	12,64	87	0,02	13,5	0	1	40,2	30	12	0,9
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1



Технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004г.	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	5,4	0	0,05	36	6,2	3	0,4
	Итого за прием пищи	27,4	24,23	151,49	989	0,68	41,6	62	4,25	161,7	554,4	125,9	7,32	
	ИТОГО В ДЕНЬ	54,82	55,44	225,46	1749	0,85	43,76	139,37	7,05	783	1132,9	192,6	9,48	
	Среднедневная сбалансированность	1	1	4										

### ЧЕТВЕРГ

### ЗАВТРАК

№ 337 СРШП 2004г.	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 2004г.	Капуста тушеная	200	4,2	6,6	22,9	152	0,06	24,5	0,34	0,6	165,2	80	27,7	1,2
№ 6 СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой, с сыром	40/10/10	7,39	7,01	23,9	174	0,17	0,07	48	1,02	254,7	250,4	20,1	1,23
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,03	11,3	54	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи	16,8	18,24	58,38	443	0,28	27,71	48,46	2,43	458,1	411,6	55	2,59	

### ОБЕД

№ 148 СРШП 2004г.	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	5,13	5,07	19,2	142	0,1	3,8	10	0,4	25,8	66,5	27,9	1,34
№ 489 СРШП 2004г.	Рагу из курицы	260	16,86	19,8	32,4	340	0,09	7,8	26	1,1	51,4	208	44,3	1,95
№ 90 СРШП 2011г.	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	7,8	40	0,1	0,7	0	0,7	25	62	17	0,6
Технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
Технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	18,6	1,2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,5	0	0,05	32	3,6	0	0,17
	Итого за прием пищи	32,77	26,19	127,85	887	0,48	15,8	36	3,95	166,2	497,1	124,3	6,26	
	ИТОГО В ДЕНЬ	49,57	44,43	186,23	1330	0,76	43,51	84,46	6,38	624,3	908,7	179,3	8,85	
	Среднедневная сбалансированность	1	1	4										

### ПЯТНИЦА

### ЗАВТРАК

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	25,51	19,2	40,2	357	0,17	0,38	120	0,95	283,1	367	28,6	1,98
-------------------	-----------------------	-----	-------	------	------	-----	------	------	-----	------	-------	-----	------	------

№ 759 СРШП 2004г	Булочка домашняя с маслом	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,01	9	1,1	44,2	103,8	27,8	1,2
№ 693 СРШП 2004г	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,5	227	90	14	0,56
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>37,69</b>	<b>36,72</b>	<b>126,62</b>	<b>905</b>	<b>0,33</b>	<b>1,69</b>	<b>129,02</b>	<b>2,55</b>	<b>554,3</b>	<b>560,8</b>	<b>70,4</b>	<b>3,74</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ 124 СРШП 2004г	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	2,9	4,89	8,49	110	0,1	10,2	10	0,62	43,33	47,63	25,5	1,05
№ 462 СРШП 2004г	Тефтели из говядины с соусом(2 вариант)	100	7,14	9,04	12,3	189	0,2	0,85	39	0,31	25,8	106,7	27,3	1,4
№ 508 СРШП 2004г	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,15	8,12	45,3	248	0	0	1,4	1,05	20,5	29,4	40,8	1,3
№ 50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	100	2	9	14,36	122	0,04	9,3	0	0,35	44,8	37	15	0,5
Технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
Технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	17	1,2
№ 642 СРШП 2004г	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	18	124	0	20,1	0	0,04	14	6	0	0,09
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>26,64</b>	<b>32,35</b>	<b>139,3</b>	<b>1034</b>	<b>0,54</b>	<b>40,45</b>	<b>50,4</b>	<b>4,67</b>	<b>180,43</b>	<b>383,73</b>	<b>140,1</b>	<b>6,54</b>
<b>Итого в день</b>			<b>64,33</b>	<b>69,07</b>	<b>265,92</b>	<b>1939</b>	<b>0,87</b>	<b>42,14</b>	<b>179,42</b>	<b>7,22</b>	<b>734,73</b>	<b>944,53</b>	<b>210,5</b>	<b>10,28</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>			<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>550,74</b>	<b>547,14</b>	<b>2224,5</b>	<b>16390</b>	<b>8,3</b>	<b>427,1</b>	<b>1764,2</b>	<b>70,95</b>	<b>7341,4</b>	<b>9982,2</b>	<b>1778,2</b>	<b>98,92</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. Скурехина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурехина, В.А. Тутельян, 2008г. Москва



Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 8

(8) листов

Индивидуальный предприниматель

**А. А. Комарова**

