

Согласовано:

Начальник ГУ Роспотребнадзора

г. Шахты

В.В. Дзыба
В.В. Дзыба



Утверждаю:

ИП Танская С.В.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

И.А. Кацилова

2020г.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА 2020г.

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗПЛАТНОГО 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	0,20	10,10	20,80	4,48	0,42	
№ 686 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	0,8	
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 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	
№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	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	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	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	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	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	0,3	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														
№333 СРШП 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
№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 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
№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	18,2	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														
№302 СРШП 2004	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
№99 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	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														
№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

№45СРШП 2004	Салат из квашенной капусты	60	0,7	3,00	4,80	49,32	0,02	0,80	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	89,81	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.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.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