

Согласовано:
 Директор
 Департамента образования
 г. Шахты
 _____ Н.И.Соболева
 "10" 09 2020г.

Согласовано:
 Директор
 МБОУ СОШ №30
 г. Шахты
 _____ Р.С. Лактионова
 "10" 09 2020г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Виктория-В"
 _____ В.В. Рябцева
 "10" 09 2020г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 классов) , и обучающихся льготных категорий в МБОУ СОШ №30 на 1-е полугодие 2020-2021 учебного года

(осенне-зимний период)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость 1 порции	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
1-я неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК															
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	38,56	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
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	6,91	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	5,12	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	1,02	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	3,38	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		54,99		19,23	25,68	66,26	569,04	8,35	40,54	8,88	26,89	135,79	224,53	40,85	3,77

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№498 СРШП 2004	Котлеты рубленые из птицы	34,1	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
№516 СРШП 2004	Макаронные изделия отварные	7,63	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101 СРШП 2004	Помидор соленый	11,05	65	0,52	0	1,1	8,45	0,01	5,6	0	0	33,15	50,15	15,3	5,61
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,84	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	1,37	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		54,99		22,45	19,04	83,91	596,74	0,14	5,70	47,81	1,40	93,15	242,46	57,35	9,28

СРЕДА

ЗАВТРАК

№302 СРШП 2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром)	22,75	200	4,66	11,19	41,50	285,35	0,03	0,00	0,00	0,00	76,00	445,00	304,00	10,00
№97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	16,02	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
№99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	9,82	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	1,18	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	5,22	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		54,99		15,99	26,11	71,98	586,87	0,11	0,07	52,00	0,24	398,20	711,20	346,14	11,61

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

1388 СРШП 2004	Котлета рыбная	27,62	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
1520 СРШП 2004	Пюре картофельное	12,41	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
1576 СРШП 2004	Огурец соленый	3,54	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 цвет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,55	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
1692 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	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		54,99		19,12	18,05	74,49	550,91	0,14	6,92	53,94	0,75	217,76	270,88	73,26	2,97

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

1492 СРШП 2004	Плов из птицы	36,59	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
1515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	6,47	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 цвет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,57	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
1693 СРШП 2004	какао с молоком	10,36	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		54,99		23,62	19,03	89,55	616,70	0,32	6,41	48,10	0,30	193,45	342,10	79,34	3,56

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

1413 СРШП 2004	Сосиска отварная	36,86	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
1508 СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	6,91	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
1510 СРШП 2004	Икра кабачковая	8,90	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 цвет	Хлеб пшеничный, ржаной	0,95	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
1585 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	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		54,99		17,21	27,25	64,16	568,38	8,19	35,64	0,08	0,05	99,04	328,30	61,49	5,04

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№333 СРШП 2004	Макароны с сыром	21,25	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)	19,80	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
№6 СРШП 2004	Масло порциями	7,70	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	1,02	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	5,22	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		54,99		17,39	25,23	82,29	521,78	0,13	7,71	402,87	300,48	198,76	284,42	54,62	2,78

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	20,59	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
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	10,38	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	1,21	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)	12,94	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	9,87	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		54,99		17,23	24,43	79,92	537,14	0,19	1,68	71,91	0,24	359,75	327,66	53,59	2,12

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	35,15	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	8,00	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	1,48	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	10,36	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		54,99		20,59	17,60	73,80	534,16	0,19	19,80	0,01	0,00	195,97	344,58	88,30	4,04

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№23 СРШП 2004	Биточки рубленые из птицы	32,07	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
№12 СРШП 2004	Рис припущенный	8,18	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
№76 СРШП 2004	Огурец соленый	12,53	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
Универсальный лист	Хлеб пшеничный, ржаной	0,84	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
№45 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	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		54,99		20,26	24,08	73,30	592,96	0,14	4,36	89,81	0,59	136,91	294,66	66,58	4,06

Итого по меню:				193,1	226,5	759,7	5674,7	17,9	128,8	775,4	330,9	2028,8	3370,8	921,5	49,2
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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
7. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельмана, 2015 Москва