

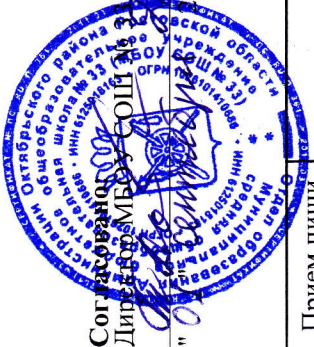


Согласовано: **Согласовано:**  
 Организация питания ИП Комарова А.А.  
 Организация питания ИП Комарова А.А.

"02" Октября 2022г.

**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации горячего питания учащихся  
 осенне-зимний период 2022-2023г.**

Согласовано: *С.С. Саватова*  
 Директор МБОУ СОШ №33 Ростовской области



"02" Октября 2022г.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическ	№ рецептур
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,90	24,70	197,90	№160 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,80	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта
Завтрак	Кексы, обогащенные витамином-минеральным премиксом	40/1шт	0,40	0,04	32,00	129,96	технологическая карта табл.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,37</b>	<b>18,49</b>	<b>109,46</b>	<b>658,45</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Омлет с сыром	150	12,90	12,30	3,70	177,10	№ 342 СРШП 2004г.
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	1,86	0,12	3,90	24,12	№222 СРШП под ред. В.Р.
Завтрак	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,10</b>	<b>17,86</b>	<b>74,50</b>	<b>554,38</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	80	11,92	8,80	11,64	173,44	№450 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Завтрак	Соленья в ассортименте	30	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,68</b>	<b>11,05</b>	<b>64,04</b>	<b>429,57</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	130/20	8,9/	6,08	19,50	168,65	№238 СРШП под ред.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№ 692 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Яблоки свежие	55	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,21</b>	<b>12,02</b>	<b>73,73</b>	<b>479,23</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Куры тушеные в соусе	75/25	16,70	9,10	4,50	166,70	№488 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы консервированные	40	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.

Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.30	0.01	15.20	62.09	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.04	24.60	114.16	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,54</b>	<b>14,65</b>	<b>68,50</b>	<b>511,25</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Помидоры соленые	30	1.00	0.40	2.30	16.80	№101 СРШП 2004г.
Завтрак	Тефтели рыбные	70	12,27	12,81	11,97	212,25	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26,89</b>	<b>22,61</b>	<b>98,62</b>	<b>708,77</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150	10,77	7,30	23,40	202,38	№ 340 СРШП 2004
Завтрак	Соус сметанный	10	1,90	5,20	5,70	77,20	№600 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,27	0,00	11,83	46,80	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	55	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,38</b>	<b>12,94</b>	<b>75,33</b>	<b>484,94</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/20	9,60	5,99	2,40	300,40	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы соленые	40	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,62</b>	<b>13,79</b>	<b>73,15</b>	<b>708,92</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	15,46	7,77	14,18	189,00	№ 498 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,30	4,50	38,80	220,90	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы консервированные	50	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>29,10</b>	<b>15,71</b>	<b>96,48</b>	<b>647,46</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200/10/10	3,80	7,90	34,30	223,50	№192 СРШП под ред.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,80	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	технологическая карта
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,97</b>	<b>18,29</b>	<b>91,96</b>	<b>576,29</b>	
	<b>Итого за 10ДНЕИ</b>		<b>202,86</b>	<b>157,42</b>	<b>825,77</b>	<b>5759,25</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л. Е. Галунова, СРШП 2004г. Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов СРШП 2004г. учных кондитерских булочных изделий для ПОП. 1986г. СРШП 2004г. осква
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