

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 33

Иванова Т.В.
 "01" _____ 2022г.



Утверждаю:
 Организатор питания ИП Комарова А.А.



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

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,50	5,30	23,70	170,60	№160 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	4,40	64,40	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,05	2,30	0,25	30,00	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	9,95	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,70	0,19	7,80	39,90	технологическая карта
Завтрак	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40/1шт	0,02	0,00	11,91	48,15	технологическая карта
	Итого за прием пищи		13,32	16,45	72,44	481,00	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет с сыром	150	16,25	18,25	3,25	243,50	№ 342 СРШП 2004г.
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	7,20	3,04	7,92	10,97	№22 СРШП под ред.
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,73	0,18	7,45	38,00	технологическая карта
	Итого за прием пищи		30,22	24,30	62,84	531,87	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Шницель рубленый	80	15,82	26,72	8,16	336,00	№450 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,70	6,73	13,73	139,00	№ 520 СРШП 2004г.
Завтрак	Соленья в ассортименте	30	0,30	0,06	1,11	7,20	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,58	70,80	технологическая карта

Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00	№386 СРШП 2004г.
		Итого за прием пищи	24,43	33,73	52,18	611,00	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	130/20	19,50	17,16	17,77	310,27	№238 СРШП под ред.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	0,96	4,11	2,10	49,00	№ 692 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,80	3,20	14,80	100,00	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	11,40	14,70	32,30	17,50	технологическая карта
Завтрак	Яблоки свежие	55	3,04	0,30	19,40	94,40	технологическая карта
		Итого за прием пищи	37,70	39,47	86,37	571,17	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Куры тушеные в соусе	75/25	12,53	7,28	0,38	233,50	№488 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы консервированные	40	0,32	0,08	1,04	5,60	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	технологическая карта
		Итого за прием пищи	23,26	14,35	69,30	562,90	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Помидоры соленые	30	0,24	0,06	0,78	4,20	№101 СРШП 2004г.
Завтрак	Тефтели рыбные	70	4,55	6,30	14,00	84,00	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	138,97	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,00	технологическая карта
		Итого за прием пищи	16,53	15,93	72,80	467,17	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	22,50	19,90	20,60	358,33	№ 340 СРШП 2004
Завтрак	Соус сметанный	10	3,20	1,37	7,27	16,33	№600 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	13,14	52,00	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,50	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	55	0,35	0,06	4,10	20,90	технологическая карта
		Итого за прием пищи	27,87	21,48	54,83	495,07	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/20	7,92	4,92	1,92	250,25	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,60	3,40	27,20	162,50	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы соленые	40	0,32	0,08	1,04	5,60	№ 101 СРШП 2004г.

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,00	технологическая карта
Итого за прием пищи			19,68	11,92	64,40	613,35	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	13,69	6,84	12,53	168,00	№ 498 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,46	4,74	19,15	138,00	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Овощи сезонные (свежие или соленые)	50	0,40	0,10	1,30	6,67	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,00	технологическая карта
Итого за прием пищи			23,39	15,20	67,22	507,67	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200/10/10	4,26	8,80	38,09	160,00	№192 СРШП под ред.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,60	64,40	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,05	2,30	0,25	30,00	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	9,95	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,00	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	150	1,09	0,20	11,10	57,00	технологическая карта
Итого за прием пищи			10,69	19,87	85,55	416,35	
Итого за 10 ДНЕЙ			227,07	212,71	687,92	5257,54	

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