

Согласовано:
Директор
Департамента образования
г. Шахты

Согласовано:
Директор
МБОУ
г. Шахты

Утверждаю:
ИП Параскева Г.Ф.

Н.И.Соболева
" 11 " Октября 2020г.

Иванов
" 11 " Октября 2020г.

Кас
" 09 " Октября 2020г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся, получающих начальное образование (1-4 классов), и обучающихся льготных категорий в МБОУ СОШ № 15 г. Шахты 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	Ca	p	Mg	Fe												
1-я неделя																											
ЗАВТРАК														ПОНЕДЕЛЬНИК													
№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															
№498СРШП2004	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
№516СРШП2004	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
№101СРШП2004	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
№5 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	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	0,00	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	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	0,00	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	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	0,24	52,00	0,24	398,20	711,20	346,14	11,61

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 388 СРШП 2004	Котлета рыбная	27,62	80	10,40	7,04	12,10	156,80	0,05	0,17	0,08	34,13	0,08	52,65	96,12	16,49	0,66
№ 520 СРШП 2004	Пюре картофельное	12,41	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,43	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№ 576 СРШП 2004	Огурец соленый	3,54	23	0,18	0,02	0,39	2,99	0,01	1,96	0,00	0,01	0,00	9,92	10,78	10,78	0,39
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,55	27/10	2,60	0,31	18,38	82,42	0,01	0,00	0,24	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№ 692 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	0,00	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	0,75	53,94	0,75	217,76	270,88	73,26	2,97

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 92 СРШП 2004	Плов из птицы	36,59	200	15,20	13,00	36,20	330,00	0,20	0,41	0,00	48,00	0,00	30,20	156,10	34,20	1,45
№ 15 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	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,57	28/10	2,60	0,97	18,90	84,70	0,01	0,00	0,30	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№ 691 СРШП 2004	какао с молоком	10,36	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	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	0,30	48,10	0,30	193,45	342,10	79,34	3,56

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№413 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
№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
№101 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 совет	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
№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		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

№333СРШП 2004	Макаронны 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
№96 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

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
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
СРШП 2004	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
№415 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

№323 СРДП 2016	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
№511 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
№576 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
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	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
--	--	--	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------

Бюллетень технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.

Бюллетень технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

Бюллетень рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

Методическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва

Минеральный состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва

Бюллетень химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва

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

