

Директор  
МБОУ СОШ № 15  
11.01.2021  
2021г.

Председатель  
Родительского комитета  
Д.В. Бердеев  
11.01.2021г.

ИП Палецкая Т.Ф.  
11.01.2021г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков, обедов  
для организации платного питания учащихся МБОУ СОШ № 15  
на 2-е полугодие 2020-2021 учебный год

сборник	наименование	цена	масса порц	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)		
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		

ПОНЕДЕЛЬНИК

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная "говяжья"	24,03	50	6,05	13,15	0,88	133,00	0,12	0,00	0,00	19,25	87,50	12,00	0,99
№516СРШП2004	Каша гречневая рассыпчатая	7,53	100	4,51	3,29	31,2	172,47	0,05	0	17,33	4,33	33,11	18,89	0,99
№515 СРШП 2004	Овощи натуральные свежие (помидор)	8,91	40	40	0,44	0,08	1,52	9,60	15,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	50	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№693 СРШП 2004	Какао с молоком	11,89	200	4,41	5,00	29,00	171,00	0,03	0,38	27,40	118,90	109,40	20,56	0,68
ИТОГО:		55,00		56,2	22,04	71,11	521,99	9,81	15,38	44,73	165,28	306,19	76,95	3,9

ОБЕД

№139СРШП2004	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	15,25	250/15	6,2	5,6	22,3	167	0,25	11,64		40,39	89,49	35,82	2,09
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,94	60	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685СРШП2004г	Чай с сахаром	1,81	200/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
ИТОГО:		20,00		7,63	5,76	45,75	266	0,26	11,74	0	56,33	136,42	52,99	3,78



ВТОРНИК

ЗАТРАК		30,74	50/5	9	4	8	105	0,33	3,65	0,33	0	17,55	28,09	7,63	0,47
№4151 СРШП 2004	Котлета мясная														
№5166 СРШП 2004	Макаронные изделия отварные	6,85	130	4,2	4,92	35,58	203,4	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№515 СРШП 2004	Овощи натуральные свежие (отурцы)	7	28	40	0,44	0,08	1,52	9,60	15,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
№515 СРШП 2004	Овощи натуральные свежие (отурцы)														
№515 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	2,64	50	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№611 СРШП 2004	Компот из свежих плодов (яблок)	7,77	200	0,20	0,00	27,20	110,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>54,63</b>	<b>9,52</b>	<b>80,81</b>	<b>463,92</b>	<b>10</b>	<b>24,05</b>	<b>0,33</b>	<b>0,91</b>	<b>64,35</b>	<b>142,27</b>	<b>45,13</b>	<b>3,31</b>

ОБЕД

№139СРШП2004	Суп картофельный с горохом	13,93	250/15	6,2	5,6	22,3	167	0,25	11,64			40,39	89,49	35,82	2,09
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,18	40	1,22	0,14	7,94	36,16	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50
№686 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>7,62</b>	<b>5,74</b>	<b>43,84</b>	<b>259,16</b>	<b>0,29</b>	<b>13,84</b>	<b>0,8</b>	<b>0,33</b>	<b>62,14</b>	<b>119,19</b>	<b>50,07</b>	<b>3,39</b>

СРЕДА

№366 СРШП 2004	Запеканка из творога	39,10	75/15	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№3СРШП2004	Бутерброд с маслом сливочным	14,09	20/16	1,53	11,8	10	153,1	0,11	0	10	0,2	12,97	40,8	7,19	0,57
№686 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,81	180	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>10,05</b>	<b>27,80</b>	<b>24,24</b>	<b>389,10</b>	<b>0,13</b>	<b>2,20</b>	<b>10,80</b>	<b>0,20</b>	<b>48,97</b>	<b>160,00</b>	<b>25,19</b>	<b>2,81</b>

ОБЕД

№139СРШП2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	13,33	250/15	7,23	5,22	21	162,2	0,13	16,49		0,15	28,76	102,23	28,42	1,4
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,78	53	1,29	0,15	8,43	38,42	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50
№686 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>8,72</b>	<b>5,37</b>	<b>43,03</b>	<b>256,62</b>	<b>0,17</b>	<b>18,69</b>	<b>0,8</b>	<b>0,48</b>	<b>50,51</b>	<b>131,93</b>	<b>42,67</b>	<b>2,7</b>



ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№498СРШП2004	Гуляш из говядины	32,8	30/30	13,37	2,00	9,10	88,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	117,00	52,00	0,87
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	8,57	100	2,73	7,15	18,85	163,80	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93		
№576СРШП2004	Огурцы соленые	6,26	34	0,7	0	0,85	4	0,08	2,1	0,01	0	9,7	10,68	5,88	0,25		
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	53	1,29	0,15	8,43	38,42	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50		
№639 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов	4,73	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,01	0,40	0,00	0,50	31,82	15,40	6,00	1,25		
ИТОГО:		<b>55,00</b>		<b>18,29</b>	<b>9,30</b>	<b>73,03</b>	<b>436,52</b>	<b>0,21</b>	<b>6,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,26</b>	<b>309,16</b>	<b>196,37</b>	<b>87,54</b>	<b>3,80</b>		

ОБЕД

№124СРШП2004	Щи из свежей капусты с картофелем	14,49	250/15	6,22	7,02	10	122,2	0,07	24,54		0,1	66,14	67,05	29,05	1,12		
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,62	30	1,29	0,15	8,43	38,42	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50		
№686 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15/7	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:		<b>20,00</b>		<b>7,71</b>	<b>7,17</b>	<b>32,03</b>	<b>216,62</b>	<b>0,11</b>	<b>26,74</b>	<b>0,8</b>	<b>0,43</b>	<b>87,89</b>	<b>96,75</b>	<b>43,3</b>	<b>2,42</b>		

ПЯТНИЦА

№492СРШП2004	Сосиска отварная	28,75	60	15,77	19,66	17,03	310,51	0,11	18,74	1,14	0,00	38,97	186,63	39,31	2,29		
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	8,57	100	2,73	7,15	18,85	163,80	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93		
№576СРШП2004	Огурцы соленые	4,89	25	0,7	0	0,85	4	0,08	2,1	0,01	0	9,7	10,68	5,88	0,25		
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	50	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82		
№707СРШП 2004	Сок фруктовый	10,15	200	0,95	0,00	20,10	83,60	0,01	90,00	0,00	0,10	19,20	3,10	3,10	0,57		
ИТОГО:		<b>55,00</b>		<b>21,38</b>	<b>26,97</b>	<b>66,78</b>	<b>605,91</b>	<b>0,23</b>	<b>114,3</b>	<b>1,15</b>	<b>0,53</b>	<b>98,56</b>	<b>270,98</b>	<b>76,6</b>	<b>4,86</b>		

ОБЕД

№124СРШП2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	13,33	250/15	7,23	5,22	21	162,2	0,13	16,49		0,15	28,76	102,23	28,42	1,4		
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,78	53	1,29	0,15	8,43	38,42	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50		
№639 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15/7	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:		<b>20,00</b>		<b>8,72</b>	<b>5,37</b>	<b>42,93</b>	<b>255,62</b>	<b>0,17</b>	<b>16,59</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	<b>39,65</b>	<b>131,88</b>	<b>40,94</b>	<b>2,77</b>		



2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№10ДСРШП 2004	Каша молочная рисовая вязкая на стущеном молоке с маслом, сахаром	26,76	200/15/15	5,38	19,63	65,83	459,65	0,05	0,32	23,40	6,25	112,00	134,30	30,96	0,61
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром	16,35	30/22	1,05	4,90	4,24	65,50	0,02	7,70	0,00	0,05	36,60	27,05	13,92	0,55
№6Б3 СРШП 2004	Какао с молоком	11,89	200	4,41	5,00	29,00	171,00	0,03	0,38	27,40	0,00	118,90	109,40	20,56	0,68
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>10,84</b>	<b>29,53</b>	<b>99,07</b>	<b>696,15</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>50,8</b>	<b>6,3</b>	<b>267,5</b>	<b>270,75</b>	<b>65,44</b>	<b>1,84</b>

ОБЕД

№155 СРШП 2004	Суп с клецками на курином бульоне	13,64	250/20	5,90	5,95	11,20	123,75	0,12	8,25	0	0,1	24,6	66,65	27	1,09
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,47	50	1,22	0,14	7,94	36,16	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50
№686 СРШП 2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15/7	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>7,32</b>	<b>6,09</b>	<b>32,74</b>	<b>215,91</b>	<b>0,16</b>	<b>10,45</b>	<b>0,8</b>	<b>0,43</b>	<b>46,35</b>	<b>96,35</b>	<b>41,25</b>	<b>2,39</b>

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№374СРШП2004	Птица тушеная в соусе	32,63	50/50	13,37	2,00	9,10	88,30	0,06	0,00	0,00	0,00	242,00	117,00	52,00	0,87
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	8,57	130	2,73	7,15	18,85	163,80	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№45СРШП2004г	Салат из квашеной капусты	6,43	38	0,70	5,05	3,40	62,00	0,01	2,55	0,00	0,31	14,50	24,00	11,10	0,67
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	50	14,40	0,17	9,45	42,94	0,01	0,00	0,10	0,28	7,23	23,50	8,10	0,61
№639 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов с витаминном С	4,73	200	0,19	0,00	34,01	134,90	0,01	0,40	0,00	0,50	31,82	15,40	6,00	1,25
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>31,39</b>	<b>14,37</b>	<b>74,81</b>	<b>491,94</b>	<b>0,11</b>	<b>6,45</b>	<b>0,1</b>	<b>1,52</b>	<b>315,44</b>	<b>211,49</b>	<b>92,61</b>	<b>4,33</b>

ОБЕД

№132 СРШП 2004	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	17,35	200/25	5,50	4,80	16,10	139,00	0,1	7,54	0	0,1	24,95	63,3	26,4	0,94
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	0,84	20	14,40	0,17	9,45	42,94	0,01	0,00	0,10	0,28	7,23	23,50	8,10	0,61
№685СРШП2004г	Чай с сахаром	1,81	200/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>20,1</b>	<b>4,97</b>	<b>39,05</b>	<b>236,94</b>	<b>0,11</b>	<b>7,64</b>	<b>0,1</b>	<b>0,38</b>	<b>37,32</b>	<b>94,75</b>	<b>38,77</b>	<b>2,42</b>



## СРЕДА

ЗАВТРАК		ОБЕД		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		ИТОГО							
№113СРШП2004	Фрикадельки куриные	40,66	80/15	17,45	7,20	7,75	165,23	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№116СРШП2004	Рис отварной	6,85	130	4,55	5,33	38,55	220,3	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№120СРШП2004	Огурцы соленые	3,04	15	0,71	2,85	4,56	47,88	0,01	4,04	0,00	0,49	22,95	36,00	17,70	1,06
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	14	14,40	0,17	9,45	42,94	0,01	0,00	0,10	0,28	7,23	23,50	8,10	0,61
№163СРШП2004	Чай с сахаром	1,81	200/15	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>37,31</b>	<b>15,55</b>	<b>73,81</b>	<b>531,35</b>	<b>0,12</b>	<b>4,85</b>	<b>2,87</b>	<b>1,86</b>	<b>56,83</b>	<b>163,67</b>	<b>45,45</b>	<b>3,74</b>

ЗАВТРАК		ОБЕД		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		ИТОГО							
№124СРШП2004	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	14,49	200/15	6,22	7,02	10	122,2	0,07	24,54		0,1	66,14	67,05	29,05	1,12
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,62	31	14,40	0,17	9,45	42,94	0,01	0,00	0,10	0,28	7,23	23,50	8,10	0,61
№168СРШП2004	Чай с сахаром, лимоном	3,89	200/15	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>20,82</b>	<b>7,19</b>	<b>33,05</b>	<b>221,14</b>	<b>0,08</b>	<b>26,74</b>	<b>0,9</b>	<b>0,38</b>	<b>89,37</b>	<b>98,55</b>	<b>43,15</b>	<b>2,53</b>

## ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК		ОБЕД		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		ИТОГО							
№374СРШП2004	Рыба с овощами	31,64	45/45	17,45	7,20	7,75	165,23	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№520СРШП2004	Пюре картофельное	8,57	130	2,73	7,15	18,85	163,80	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№576СРШП2004	Огурцы соленые	2,41	13	0,71	2,85	4,56	47,88	0,01	4,04	0,00	0,49	22,95	36,00	17,70	1,06
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,32	25	2,20	0,26	14,38	65,54	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№692СРШП2004	Кофейный напиток	11,06	180	0,20	0,00	27,20	110,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>23,29</b>	<b>17,46</b>	<b>72,74</b>	<b>552,45</b>	<b>0,1</b>	<b>13,65</b>	<b>2,77</b>	<b>1,1</b>	<b>75,15</b>	<b>172,79</b>	<b>57,39</b>	<b>4,01</b>

ЗАВТРАК		ОБЕД		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		ИТОГО							
№113СРШП2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	13,33	250/15	7,23	5,22	21	162,2	0,13	16,49		0,15	28,76	102,23	28,42	1,4
Кулинарный совет	Батон закусочный	2,78	53	2,43	0,29	15,87	72,32	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
№163СРШП2004	Чай с лимоном	3,89	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
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>9,86</b>	<b>5,51</b>	<b>50,47</b>	<b>290,52</b>	<b>0,16</b>	<b>18,69</b>	<b>0,8</b>	<b>0,41</b>	<b>49,36</b>	<b>127,63</b>	<b>41,02</b>	<b>2,6</b>

ТАБЛИЦА

ПЯТНИЦА

№023 СРШП 2016	Биточки рубленые из птицы	31,73	60/25	14,48	17,69	9,52	255,21	0,06	0,38	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№050В СРШП 2004	Каша гречневая	7,53	100	3,25	5,33	33,41	197,60	0,06	0,23	42,00	0,10	64,80	118,30	20,30	0,81
№0576СРШП 2004	Огурцы соленые	3,41	19	0,71	2,85	4,56	47,88	0,01	4,04	0,00	0,49	22,95	36,00	17,70	1,06
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,64	50	2,50	0,30	16,37	74,58	0,04	0,00	0,00	0,31	5,52	27,50	7,92	0,48
№002 СРШП 2004	Кофейный напиток	9,69	180	0,20	0,00	27,20	110,00	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>55,00</b>		<b>21,14</b>	<b>26,17</b>	<b>91,06</b>	<b>685,27</b>	<b>0,19</b>	<b>10,05</b>	<b>89,81</b>	<b>1,39</b>	<b>137,33</b>	<b>297,18</b>	<b>66,8</b>	<b>4,33</b>

ОБЕД

№0112 СРШП 2004	Борщ с фасолью	13,90	200/15	5,50	4,80	16,10	139,00	0,1	7,54	0	0,1	24,95	63,3	26,4	0,94
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	4,29	81	1,75	0,21	10,80	50,98	0,04	0,00	0,00	0,33	5,75	21,70	8,25	0,50
№0686 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,81	180/13,5	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,00</b>		<b>7,45</b>	<b>5,01</b>	<b>40,5</b>	<b>245,98</b>	<b>0,14</b>	<b>9,74</b>	<b>0,8</b>	<b>0,43</b>	<b>46,7</b>	<b>93</b>	<b>40,65</b>	<b>2,24</b>

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 рецептур 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



