



Согласовано:

Начальник Территориального
Отдела Управления
Роспотребнадзора по Ростовской области
в г. Шахты, Усть-Донецком, Октябрьском(с)районах
В.В. Давыд
2020г.



Согласовано

Директор И МБОУ РСОШ
Усть-Донецкого р-н
М.В. Ковалева
2020г.



Утверждаю:
Организатор питания ИП Комарова А.А.
Антонина
2020г.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2020-2021г.
с 7 до 11 лет**

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Т.4№297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	150/10/10	4,36	5,71	20,93	181	0,03	0,04	18	0,4	168	124	27,3	1,1
№3 СРШП 2004	Бургерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	8,65	19,67	224	0,06	0,07	46	1,01	198,5	111,8	15,9	0,98
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	138	0,01	2,3	20	0,3	189,4	83,5	9,4	0,13
	Итого за прием пищи		14,28	17,03	56,5	543	0,1	2,41	84	1,71	555,9	319,3	52,6	2,21

ОБЕД

№ 139 СРШП 2004г.	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	7,2	8,11	28	167	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,08
№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе с овощами	80	11,07	12,56	12,1	145	0,06	0,4	34	0,2	28,9	129,4	16	1,1
Т.4№297СРШП2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,56	7,5	46,5	234	0,13	0,02	0	1,2	26,3	160	23,6	0,76

№ 70_СРШП 2011г. технологическая карта табл.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	1,02	12	0,01	7,1	0	0,01	10	19	6,4	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	21,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№639 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,4	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,06
Итого за прием пищи			32,99	29,76	153,07	923	0,62	33,77	46	4,36	164,3	556	104,2	5,6
Итого в день			47,27	46,79	209,57	1466	0,72	36,18	130	6,07	720,2	875,3	156,8	7,81
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ВТОРНИК

ЗАВТРАК														
№ 413 СРШП 2004	Сосиски вареные	80	9,64	17	0,2	186	0,07	0	0	0,4	36	136	12,7	0,47
№ 337 СРШП 2004	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	22	76,8	4,8	1
№119 СРШО 2012г. технологическая карта табл.	Свекла с маслом	150	2,5	7,65	14,96	164	0,07	7,2	0	0,4	60	76	15,3	0,46
№666 СРШП 2004г.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
Итого за прием пищи			21,3	29,78	50,89	585	0,28	10	0,11	2,42	146,2	372,2	48,7	2,98

ОБЕД														
№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	3,7	3,89	17,3	121	0,07	4,8	12	0,7	43,3	66,7	22,5	0,8
№ 388 СРШП 2004	Котлеты или биточки рыбные	80	12,44	5,64	11,9	109	0,15	1,1	14,2	0,2	40,8	143	19,3	0,78
№ 513 СРШП 2004	Рис отварной	150	4,02	5,37	38,4	241	0,04	0	0,12	0,6	25,6	99	13	0,61
№650 СРШП 2011г. технологическая карта табл.	Икра кабачковая	60	1,2	3,8	8,62	83	0,02	3,6	0	0,25	27	29	7,2	0,46
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0,05	0,05	18	15,4	3	0,06
Итого за прием пищи			24,24	15,44	144,37	699	0,36	26	26,32	3,6	141,7	403,1	72,3	3,25
Итого в день			45,54	45,22	195,26	1284	0,64	36	26,43	6,02	287,9	775,3	121	6,23

		Среднедневная сбалансированность												
		1	1	1	4									
СРЕДА														
№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
№ 3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№ 603 СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,81	3,19	29,5	171	0,03	1,2	20,1	0,2	190	19,2	10,8	0,36
Итого за прием пищи			21,31	18,89	87,57	481	0,19	2,02	20,47	2,42	437	402,2	45,2	0,83
ОБЕД														
№ 110 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,6	5,3	15,3	122	0,11	3,2	10	0,5	31,9	53,23	23,4	1,2
№ 498 СРШП 2004г.	Котлеты рубленые из птицы	80	13,71	14,5	10,4	243	0,15	0,68	53,7	0,3	53,2	157,7	19,8	1,08
№ 332 СРШП 2004г.	Макаронные изделия, отварные с маслом	150	4,81	6,23	35,6	210	0,04	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	0,98
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,09	3,2	12	0,01	3,06	0	0,01	20	19	7,2	0,45
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	79	17	1,2
№ 642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,1	0,2	27,3	112	0	28	0	0,05	19	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			28,95	27,42	132,65	940	0,49	34,94	63,7	3,96	198,9	440,53	103,6	6
Итого в день			50,26	46,31	220,22	1421	0,68	36,96	84,17	6,38	635,9	842,73	148,8	6,83
Среднедневная сбалансированность														
		1	1	1	4									
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный пшеничный с маслом, сахаром	250	6,6	8,6	24,3	187	0,08	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,3
№ 13 СРШП 2004г.	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/20/10	9,81	14,25	29,9	271	0,17	0,92	48	1,5	225,30	12,75	20,10	1,20
№ 693 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	21,1	152	0,01	1,3	20	0,4	189,40	15,40	9,40	0,13
Итого за прием пищи			19,57	25,52	75,3	610	0,26	3,32	106,2	2,5	659,9	158,15	44,3	1,63
Среднедневная сбалансированность														
		1	1	1	4									
ОБЕД														
№ 153 СРШП 2004г.	Суп картофельный с рисом с курицей	250/25	3,8	7,2	16,4	128	0,2	3,2	10	0,6	23,03	62,5	24,4	0,42

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№305СРШП2004	Каша "Янтарная" молочная с маслом сливочным, с сахаром(из пшена с яблоками)	150/10/10	5,34	7,83	34,84	249	0,07	1,1	45,9	0,8	210,3	189	27,8	1,01
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	14,69	23,9	211	0,17	0,04	46	1,2	198,4	11,8	17,8	0,98
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	135	0,01	1,3	24	0,5	224	83,5	9,4	0,13
Итого за прием пищи			15,26	25,19	74,64	595	0,25*	2,44	115,9	2,5	632,7	284,3	55	2,12

ОБЕД

№ 142 СРШП 2004г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5	5,6	15,3	142	0,2	7,8	15	0,7	22,9	176,5	35,8	1,4
№ 492 СРШП 2004г.	Плов из птицы	230	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,2	2,76	12	0,01	4,06	0	0,05	18	18	7,2	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	78,1	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	79	17	1,2
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,1	0	0,05	36	15,4	4	0,09
Итого за прием пищи			31,55	22,15	126,71	840	0,5	33,16	63	3,6	136,1	582,4	111,9	5,19
Итого в день			46,81	47,34	201,35	1435	0,75	35,6	178,9	6,1	768,8	866,7	166,9	7,31
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ 334 СРШП 2004г.	Макаронны, запеченные с сыром	150/20	10,91	10,28	32,4	227	0,12	0,11	38,00	0,84	221,90	57,50	28,70	1,04
№ 6 СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой	40/10/10	9,81	12,15	19,64	234	0,17	0,92	56	1,05	178,6	250,4	17,8	0,95
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	3,56	3,19	29,25	171	0,02	1,01	22	0,3	199	90	10,8	0,13
Итого за прием пищи			24,28	25,62	81,29	632	0,31	2,04	116	2,19	599,5	397,9	57,3	2,12

ОБЕД

№ 334 СРШП 2004	Рассольник ленинградский	250	3,8	7,2	20,1	128	0,1	4,5	0	0,6	12,9	63,2	24,2	0,81
-----------------	--------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	---	-----	------	------	------	------

№ 437 СРШП 2004	Гуляш с соусом	80	15,89	15,23	40,2	321	0,1	1,2	48	1,1	27,2	215,4	33,4	1,1
№ 508 СРШП 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,7	6,1	39,2	238	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
№ 70 СРШП 2011г. технологическая карта табл.	Овощи сезонные порциями	60	0,48	0,06	2,76	12	0,01	4,4	0	0,09	25	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	17,5	110	0,01	20,1	0	0,05	18	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			32,25	29,73	160,61	1050	0,44	30,2	48	4,34	139,1	671,4	127,1	5,48
Итого в день			56,53	55,35	241,9	1682	0,75	32,24	164	6,53	738,6	1069,3	184,4	7,6
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	150/10/10	17,5	15,7	38,4	310	0,1	0,82	0,37	1,12	247	383	34,4	0,47
№ 3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	12,84	19,67	224	0,06	0,04	59	1,1	198,4	111,8	17,8	0,65
№ 602 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	141	0,01	1,3	18	0,3	224	83,5	10,8	0,13
Итого за прием пищи			27,42	31,21	73,97	675	0,17	2,16	77,37	2,52	669,4	578,3	63	1,25

ОБЕД

№ 134 СРШП 2004	Суп картофельный с фасолью с мясом	250/25	3,92	4,12	10,4	167	0,09	4,7	10	0,6	23,2	87	23,5	0,98
№ 308 СРШП 2004	Биточки рыбные тушеные в томате	80/20	6,96	6,4	12,5	134	0,08	1,41	10	0,3	10	141	20,2	0,8
№ 203 СРШП 2004г.	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,08	4,91	27,9	165	0,17	12,22	40	0,3	14,5	98	21,2	0,7
№ 45 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Салат из квашеной капусты	* 60	0,84	2,3	7,58	4	0,01	10,13	0	0,6	22,7	24	7,5	0,35
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	5,4	0	0,05	18	6,2	3	0,09
Итого за прием пищи			22,18	18,87	126,53	821	0,54	33,86	60	3,55	120,4	513,2	106,9	5,12

Итого в день		49,6	50,08	200,5	1496	0,71	36,02	137,37	6,07	789,8	1091,5	169,9	6,37
Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

ЧЕТВЕРТ

№ 337 СРШП 2004г.	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,8	24	76,8	4,8	1
№ 214 СРШП 2004г.	Капуста тушеная	150	3,15	4,95	14,38	120	0,05	20,1	0,34	0,3	85	64	20,7	0,7
№ 6 СРШП 2004г.	Бутерброд с колбасой, с сыром	40/10/10	7,39	7,01	23,9	179	0,17	0,07	48	1,02	254,70	250,40	20,10	1,20
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	11,3	54	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,04
Итого за прием пищи			15,75	16,58	49,86	416	0,27	23,31	48,46	2,13	377,9	395,6	48	2,94

ОБЕД

№ 147 СРШП 2004г.	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	6,4	5,07	19,2	142	0,1	3,8	10	0,4	25,8	66,5	27	1,01
№ 468 СРШП 2004г.	Рагу из курицы	230	16,8	17,8	28,9	289	0,07	4,8	26	0,35	38,7	194	37,9	0,89
технологическая карта табл.	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,1	5,1	30	0,09	0,6	0	0,8	18	49	10	0,36
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1,2	18	78	17	1,2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,5	0	0,05	36	15,4	3	0,09
Итого за прием пищи			32,74	24,09	121,65	826	0,45	12,7	36	3,9	150,5	481,9	109,4	4,55
Итого в день			48,49	40,67	171,51	1242	0,72	36,01	84,46	6,03	528,4	877,5	157,4	7,49
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

ПЯТНИЦА

№ 163 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	16,89	12,4	28,1	247	0,1	0,27	100	0,95	279,7	367	17,4	0,8
№ 789 СРШП 2004г.	Булочка домашняя с маслом	80/10	5,82	12,52	38,2	286	0,11	0	9	0,9	44,2	89,4	10,5	1,01
№ 693 СРШП 2004г.	Какао с молоком	200	4,36	3,19	29,25	171	0,03	1,1		0,3	245	73	14,5	0,36
Итого за прием пищи			27,07	28,11	95,55	704	0,24	1,37	109	2,15	568,9	529,4	42,4	2,17

ОБЕД

№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	2,9	4,89	4,49	110	0,1	9,4	10	0,62	43,33	47,63	24,3	1,05
№ 462 СРШП 2004г.	Тефтели из говядины с соусом(2 вариант)	80	5,89	6,7	7,12	151	0,16	0,54	31	0,2	23,3	89	18,4	0,7
№ 508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,24	6,5	30,4	221	0	0	1,4	1	15,4	24,2	29,7	0,75
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	60	1,2	4,8	14,36	73	0,04	4,8	0	0,3	28,7	28,4	9	0,4
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	0,8	14	79	16,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	0,9	18	78	24	1,2
№642 СРШП 2004	Консель из яблос с витамином С	200	0,2	0,2	18	124	0	20,1	0	0,04	19	6	4	0,09
	Итого за прием пищи		23,68	24,19	115,22	920	0,48	34,84	42,4	3,86	161,73	352,23	125,9	5,19
	Итого в день		50,75	52,3	210,77	1624	0,72	36,21	151,4	6,01	730,63	881,63	168,3	7,36
	Среднедневная обеспеченность		1,1	1,1	4									
	Итого за год(ней)		491,73	488,42	2028,26	14486	7,26	358	1622,9	62,6	6696,8	9030,2	1562,7	72,22

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лавиной, 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.Дзюцено, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Лубцова, 2002 г. Москва

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

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тугельян, 2008г. Москва