

Согласовано:

Начальник Территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора по Ростовской области

в г. Шахты, Усть-Донецком, Октябрьском(с)районах  
В.В. Дзыза

2020г.

Согласовано

Директор ИМБОУ РСОШ

Усть-Донецкого р-н

2020г.

Утверждаю:

Организатор питания ИИ Комарова А.А.

2020г.

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

с 11 лет и старше

Сборник	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

1-я неделя

**ЗАВТРАК**

Т-4№297СРШП2004	Каша молочная гречневая с маслом и сахаром	200/15/15	6,21	6,29	29,3	242	0,07	0,06	20	0,9	224,1	144	36,2	1,53
№3 СРШП 2004	Бутерброд 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	152	0,01	2,3	20	0,3	189,40	83,50	9,40	0,13
Итого за прием пищи			16,13	17,61	64,87	618	0,14	2,43	86	2,21	612,00	339,30	61,50	2,64

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ОБЕД**

№ 139 СРШП 2004г.	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	6,2	7,11	22,3	167	0,23	5,75	12	1,2	31,1	87	22,7	1,82
№488 СРШП 2004г.	Куры тушеные в соусе с овощами	100	15,09	15,7	17,7	189	0,08	2,8	38	0,3	38,2	137,5	19,4	1,62
Т-4№297СРШП2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	7,56	6,5	46,5	234	0,2	0,02	0	1,2	28,8	160	23,6	0,76

№ 70 СРШП 2011г. технологическая карта табл.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,1	1,7	20	0,02	10,1	0	0,01	25	24	10	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0	1,1	14	79	14,5	1,2
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0	1,2	18	78	17	1,7
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,05	36	3,6	4	0,17
	Итого за прием пищи		37,33	30,53	156,65	975	0,72	39,17	50	5,06	191,1	569,1	111,2	7,77
	Итого в день		53,46	48,14	221,52	1593	0,86	41,6	136	7,27	803,1	908,4	172,7	10,41
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

№ 413 СРШП 2004	Сосиски вареные	100	10,1	20	1,2	224	0,09	0	0	0,5	44	159	18	0,9
№ 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
№33 СРДО 2012г	Свекла с маслом	200	2,8	10,2	18,6	188	0,07	9,2	0	0,4	80,4	81	25,6	0,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	15,5	79	14,5	1,1
№686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,13	0,03	11,3	54	0,02	2,8	0,01	0,02	14,2	4,4	1,4	0,4
	Итого за прием пищи		22,06	35,33	55,53	647	0,31	12	0,11	2,82	176,1	400,2	64,3	4,2

#### 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	47,6	22,5	0,8
№ 388 СРШП 2004	Котлеты ( биточки) рыбные	100	14,3	6,1	12,71	119	0,17	1,2	17,5	0,3	51,5	162,2	27,1	0,89
№ 511 СРШП 2004	Рис отварной	200	4,8	5,92	48,9	268	0,05	0	0,18	0,7	28,2	103,8	17,3	0,84
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	100	2	6,3	14,36	122	0,03	4,7	0	0,35	44,8	37	12	0,7
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78,1	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	0,05	18	6,2	0	0,06
	Итого за прием пищи		32,18	23,35	161,42	981	0,53	30,8	29,68	4,4	217,8	513,9	110,4	5,49
	Итого в день		54,24	58,68	216,95	1628	0,84	42,8	29,79	7,22	393,9	914,1	174,7	9,69

Среднедневная сбалансированность		1	1	4									
----------------------------------	--	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**СРЕДА**

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	200/20	23,5	18,9	44,5	413	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
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	190	0,04	1,3	24,4	0,4	229	90	12	0,46
	Итого за прием пищи		35,16	36,24	96,67	827	0,2	2,16	24,77	2,62	674,4	584,8	64,2	1,58

**ОБЕД**

№ 134 СРШП 2004г.	Суп крестьянский с курицей	250/25	2,6	5,3	15,3	122	0,11	3,2	10	0,5	31,9	66,7	23,4	1,1
№ 498 СРШП 2004г.	Котлеты рубленные из птицы	100	14,75	14,5	10,4	276	0,15	0,68	53,7	0,3	68,1	166	19,8	1,69
№ 332 СРШП 2004г.	Макаронные изделия, отварные с маслом	180	4,81	6,23	36,9	234	0,06	0	0	1,4	42,8	38,2	18,7	1,01
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,1	4,6	20	0,02	10,1	0	0,01	25	24	12	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	17	1,7
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	27,4	124	0	28	0	0,05	19	6	3	0,09
	Итого за прием пищи		30,41	27,43	135,45	1017	0,54	41,98	63,7	4,56	218,8	457,9	108,4	7,09
	Итого в день		65,57	63,67	232,12	1844	0,74	44,14	88,47	7,18	893,2	1042,7	172,6	8,67
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

№ 163 СРШП 2004г.	Суп молочный пшенный с маслом, сахаром	250	6,6	8,6	28,3	187	0,09	1,1	38,2	0,6	245,2	130	14,8	0,8
№ 11 СРШП 2004г.	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	30/20/10	9,81	14,25	29,9	271	0,18	0,92	48	1,5	225,3	250,4	20,1	1,6
№ 693 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	21,1	152	0,01	1,3	20	0,4	189,4	83,5	9,4	0,13
	Итого за прием пищи		19,57	25,52	79,3	610	0,28	3,32	106,2	2,5	659,9	463,9	44,3	2,53

**ОБЕД**

№ 151 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	1,2
№ 436 СРШП 2004г.	Жаркое по-домашнему	260	20,14	13,7	37,8	325	0,14	5,3	28	1,1	31,1	337	40,1	3,6
№ 45 СРШП 2004г. технологическая карта табл.	Салат из квашеной капусты	100	1,4	7,01	12,64	87	0,02	9,7	0	0,7	35,1	30	10	1,2
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
№639 СРШП 2004г.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	17	1,2
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,5	0	0,04	36	3,6	4	0,17
	Итого за прием пищи		33,02	29,03	135,29	905	0,57	38,7	38	4,74	157,23	590,1	110	8,37
	Итого в день		52,59	54,55	214,59	1515	0,85	42,02	144,2	7,24	817,13	1054	154,3	10,9
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

№ 340 СРДП 2012г.	Омлет с сыром	200	12,9	12,3	35,2	321	0,1	0,2	44	0,89	254,2	188	23,3	1,47
№ 2 СРШП 2004	Бутерброды с джемом или повиллом	20/10/5	3,1	4,6	21	188	0,08	0	7	1	37,4	89	10	0,8
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	24,4	0,5	227	90	12	0,56
	Итого за прием пищи		20,9	21,9	88,7	699	0,22	1,5	75,4	2,39	518,6	367	45,3	2,83

#### ОБЕД

№ 110 СРШП 2004г.	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	4,82	7,2	14,34	124	0,05	4,5	12	0,5	42,3	53,23	24,8	1,19
№ 374 СРШП 2004г.	Рыба тушеная в томате с овощами	100/30	10,2	10,85	11,6	148	0,1	2,28	6,5	0,6	49,1	238,4	36,4	1,09
№ 520 СРШП 2004г.	Пюре картофельное	180	3,7	6,76	24,8	164	0,16	13,8	30,6	0,4	56,1	103,8	10,4	1,2
№50 СРШП 2011г	Горошек зеленый консервированный	*100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7	0	0,9	18	62	12	0,7
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	1,7
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	3	0,17

Итого за прием пищи													29,2	26,15	125,39	827	0,6	41,38	49,1	4,75	215,5	620,63	118,1	7,05
Итого в день													50,1	48,05	214,09	1526	0,82	42,88	124,5	7,14	734,1	987,63	163,4	9,88
Среднедневная сбалансированность													1	1	4									

2-я неделя

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

№305 СРШП 2004	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200/15/15	7,2	8,1	38,7	282	0,12	1,46	51	1,2	237,2	200	27,8	1,59
№3 СРШП 2004	Бутерброд с сыром, маслом	40/15/15	6,76	14,69	27,8	211	0,18	0,04	46	1,2	198,4	111,8	17,8	0,98
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	152	0,01	1,3	24	0,5	189,4	83,5	9,4	0,13
Итого за прием пищи			17,12	25,46	82,4	645	0,31	2,8	121	2,9	625	395,3	55	2,7

#### ОБЕД

№ 142 СРШП 2012г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	7,5	5,6	15,3	141	0,2	7,8	15	0,7	22,9	176,5	37,8	1,4
№ 492 СРШП 2004г.	Плов из птицы	260	19,38	17,4	45,62	468	0,12	1,26	60	1,4	32,6	249,13	45,6	2,74
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	100	0,8	0,2	4,6	20	0,02	10,1	0	0,1	25	24	12	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,9	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1	18	78	17	1,7
№639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	20,1	0	0,05	36	3,6	4	0,17
Итого за прием пищи			35,36	24,32	133,97	994	0,55	39,26	75	4,15	148,5	610,23	130,9	7,51
Итого в день			52,48	49,78	216,37	1639	0,86	42,06	196	7,05	773,5	1005,5	185,9	10,21
Среднедневная сбалансированность			1	1	4									

### ВТОРНИК

#### ЗАВТРАК

№ 334 СРШП 2004г.	Макаронны, запеченные с сыром	200	10,91	10,28	30,2	247	0,12	0,11	38,00	1,10	221,90	57,50	30,10	1,10
№ 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	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	24	0,3	227	90	12	0,56
Итого за прием пищи			25,62	27,43	82,34	671	0,33	2,33	118,00	2,45	627,50	397,90	59,90	2,61

#### ОБЕД

№ 132 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	0,9
№ 437 СРШП 2004	Гуляш с соусом	100	11,6	13,4	18,7	227	0,16	10,7	524	1,5	45	239	18,6	2,89
№ 508 СРШП 2004	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	4,7	6,1	39,2	238	0,04	0	0	0,8	24	206,4	27,8	0,98
№ 70 СРШП 2011г.	Овощи сезонные порциями	100	0,48	0,06	2,76	12	0,01	4,6	0	0,1	25	14	7,2	0,3
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	0,9	18	78	17	1,7
№ 631 СРШП 2004	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	20,1	0	0,05	18	6,2	3	0,17
			27,96	27,9	148,91	956	0,52	39,9	524	4,75	156,9	685,8	112,3	7,94
		ИТОГО В ДЕНЬ	53,58	55,33	231,25	1627	0,85	42,23	642	7,2	784,4	1083,7	172,2	10,55
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4									

### СРЕДА

#### ЗАВТРАК

№ 315 СРШП 2004г.	Запеканка рисовая творожная со сметаной	170/15/15	17,5	15,7	38,4	384	0,1	0,82	0,37	1,3	233,5	383,2	36,9	0,93
№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	1,1
№ 692 СРШП 2004	Напиток кофейный на молоке	200	3,16	2,67	15,9	152	0,01	1,3	18	0,4	189,4	83,5	12	0,13
	Итого за прием пищи		27,42	31,21	73,97	760	0,17	2,16	77,37	2,8	621,3	578,5	66,7	2,16

#### 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	1,02
№ 388 СРШП 2004	Биточки рыбные тушеные в томате	100/30	10,6	8,41	16,9	168	0,09	1,8	12	0,4	14	162,2	27,6	1,4
№ 203 СРШП 2004г.	Картофель отварной с маслом сливочным	180	4,1	6,5	43,4	216	0,27	16,2	40	0,5	16,3	112	28,3	1,40
№ 45 СРШП 2004г.	Салат из квашеной капусты	100	1,4	4,06	12,64	87	0,02	13,5	0	1	40,2	30	12	0,9
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	0,8	14	79	14,5	1

технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0,9	18	78	17	1,2
№ 631 СРШП 2004г.	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	200	0,13	0,04	27,3	110	0,01	5,4	0,05	36	6,2	3	0,4
	Итого за прием пищи		27,4	24,23	151,49	989	0,68	41,6	4,25	161,7	554,4	125,9	7,32
	Итого в день		54,82	55,44	225,46	1749	0,85	43,76	7,05	783	1132,9	192,6	9,48
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4								

#### ЧЕТВЕРГ

№ 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	200	4,2	6,6	22,9	152	0,06	24,5	0,34	0,6	165,2	80	27,7	1,2
№ 6 СРШП 2004г.	Бульброд с колбасой, с сыром	40/10/10	7,39	7,01	23,9	174	0,17	0,67	48	1,02	254,7	20,1	1,23	
№ 686 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,03	11,3	54	0,02	3,14	0,02	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи		16,8	18,24	58,38	443	0,28	27,71	48,46	2,43	458,1	411,6	55	2,59

#### ОБЕД

№ 148 СРШП 2004г.	Суп-лапша домашняя с курицей	250/25	5,13	5,07	19,2	142	0,1	3,8	0,4	25,8	66,5	27,9	1,34
№ 489 СРШП 2004г.	Рагу из курицы	260	16,86	19,8	32,4	340	0,09	7,8	1,1	51,4	208	44,3	1,95
№ 50 СРШП 2011г.	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	7,8	40	0,1	0,7	0,7	25	62	17	0,6
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,09	0	0,8	14	79	16,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,09	0	0,9	18	78	18,6	1,2
№ 639 СРШП 2004г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,43	0,02	27,6	124	0,01	3,5	0,05	32	3,5	0	0,17
	Итого за прием пищи		32,77	26,19	127,85	887	0,48	15,8	3,95	166,2	497,1	124,3	6,26
	Итого в день		49,57	44,43	186,23	1330	0,76	43,51	6,38	624,3	908,7	179,3	8,85
	Среднедневная сбалансированность		1	1	4								

#### ПЯТНИЦА

№ 161 СРШП 2004г.	Суп молочный с крупой	250	25,51	19,2	40,2	357	0,17	0,38	0,95	283,1	367	28,6	1,98
-------------------	-----------------------	-----	-------	------	------	-----	------	------	------	-------	-----	------	------

		100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,01	9	1,1	44,2	103,8	27,8	1,2
№ 769 СРШП 2004г.	Булочка домашняя с маслом	100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,01	9	1,1	44,2	103,8	27,8	1,2
№ 693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,02	0,5	227	90	14	0,56
	Итого за прием пищи		37,69	36,72	126,62	905	0,33	1,69	129,02	2,55	554,3	560,8	70,4	3,74
<b>ЗБЕД</b>														
№ 124 СРШП 2004г.	Щи из капусты свежей с картофелем с курицей	250/25	2,9	4,89	8,49	110	0,1	10,2	10	0,62	43,33	47,63	25,5	1,05
№ 462 СРШП 2004г.	Тефтели из говядины с соусом(2 вариант)	100	7,14	9,04	12,3	189	0,2	0,85	39	0,31	25,8	106,7	27,3	1,4
№ 508 СРШП 2004	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,15	8,12	45,3	248	0	0	1,4	1,05	20,5	29,4	40,8	1,3
№50 СРШП 2011г	Икра кабачковая	100	2	9	14,36	122	0,04	9,3	0	0,35	44,8	37	15	0,5
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0,1	0	0	1,1	14	79	14,5	1
технологическая карта табл.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	123	0,1	0	0	1,2	18	78	17	1,2
№642 СРШП 2004	Кисель из яблок с витамином С	200	0,2	0,2	18	124	0	20,1	0	0,04	14	6	0	0,09
	Итого за прием пищи		26,64	32,35	139,3	1034	0,54	40,45	50,4	4,67	180,43	383,73	140,1	6,54
	Итого в день		64,33	69,07	265,92	1939	0,87	42,14	179,42	7,22	734,73	944,53	210,5	10,28
	Среднедневная сбалансированность		1	1,1	4									
	Итого за 10дней		550,74	547,14	2224,5	16390	8,3	427,1	1764,2	70,95	7341,4	9982,2	1778,2	98,92

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапишиной, 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