

Утверждаю:
Организатор питания ИП Дерезина Е.Л

Согласовано

Директор МБОУ Задороно-Кагальницкая СОШ
Ю.В.Лисичкина

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (7-11)лет
осенне-зимний период 2020-2021г.

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

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№ 120 СРШП 2015	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,77	4,745	17,955	136,4	0,072	0,66	20,1	0,32		130,4	126,9	21,34	0,52	
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,8	55	0	0,1				4,95	8,24	4,4	0,86	
№ 15 СРШП 2015	Сыр порционный	15	3,495	4,425	0	54	0,005	0,105	46	0,1		132	128	5,25	0,15	
№ 96 СРШП 2004	Масло порционные	15	0,08	12,37	0,13	112,2	0		40	0,1		2,4	3		0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,3	0	0	160	0,4		9,6	12	0	0,08	
	Фрукты (яблоки)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3		24	16,5	13,5	3,3	
	Итого за прием пищи		11,545	22,34	56,385	475,4	0,127	15,87	266,1	1,22		303,35	294,64	44,49	4,93	

Среднедневная сбалансированность

ЗАВТРАК

ВТОРНИК

№ 442 СР 2005г А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко	Омлет, с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	0,12	0,48	0,32	0,822		396,3	267,03	21,03	5,51	
---	----------------	-----	-------	-------	------	--------	------	------	------	-------	--	-------	--------	-------	------	--

технологическая карта табл.	Горошек зеленый консервированный	20	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
№ 382 СРШП 2015	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	1,59	18,06	0,01	218,56	175,1	21,34	0,48
№ 768 СРШП 2004	Булочка с орехами	30	2,55	3,28	17,9	111,3	0,12	0,56	1,6	2,36	13,3	83,18	26,84	0,52
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,3	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за прием пищи			29,7	32,03	50,28	609,38	0,34	5,63	19,98	3,512	638,76	561,31	82,11	7,12

СРЕДА

№ 267 СРОУ Могильного М.П 2015 г	Шницель мясной	80	13,83	28,63	6,58	341	0,07		31,7	1,89	12,69	144,68	22,37	2,64
№ 587 СРШП 2004 г	Соус томатный	15	0,325	0,6	1,05	11	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24
№ 128 СРОУ в.М.П.Могильного и В.А.Тугельяна 2015г	Картофельное пюре	150	3,28	9,62	18,89	181,5	0,16	18,69	14,3	0,16	43,74	98,91	28,77	1,08
технологическая карта табл.	Помидоры свежие (соленые) порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
технологическая карта табл.	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,6	94,7	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Мармелад	10	32,1	0,01	0	7,94					0,6	0,15	0,3	0,06
№ 377 СРОУ М.П.Могильного и В.А.Тугельяна	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	62	0	2,83		0,01	14,2	9,78	2,4	0,36
Итого за прием пищи			53,065	39,32	61,06	705,34	0,33	32,77	50	2,9	90,91	304,6	77,94	5,45

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 282 СРОУ Дели принт 2011 г	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным	150	18,6	20,3	33,9	392	0,11	1,4	0,08	1,25	300,2	262,4	41,3	1,1
№380 СРОУ М.П Могильного и В.А.Тугельяна 2015г	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	90,00	12,88	0,08
№ 15 СРОУ Могильного МП 2015 г	Сыр порционный	15	3,495	4,425	0	54	0,005	0,105	46	0,1	132,00	128,00	5,25	0,15

технологическая карта табл.	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,00	17,00	11,00	0,10
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,3	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи			27,335	27,115	72,12	644,7	0,259	39,89	56,08	2,07	605,18	532,2	83,63	2,228
ОБЕД														
Среднедневная сбалансированность														

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 260 СРОУ М П Могильного и В А Тутельяна 2015 г	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,7	0,07	0,92		2,15	21,81	156,34	22,03	3,06
технологическая карта табл.	Огурец свежий (соленый)	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
№ 171 СРОУ Могильного М П 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19			0,55	24,7	205,88	131,7	4,4
№ 382 СРОУ Могильного М П и В А Тутельяна . М.: ДеЛи плюс 2015 г	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	118,6	0	1,59		0,01	152,22	9,78	21,34	0,48
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,3	14,7	71	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
№ 53 СРШП 2004 г	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	2,29	2,95	16,11	100,2	0,12	0,56	1,6	2,36	13,5	83,18	26,84	0,52
Итого за прием пищи			28,15	29,01	95,07	736	0,42	5,17	1,6	5,36	221,93	481,58	212,71	9,01
Среднедневная сбалансированность														

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

технологическая карта табл.	Помидоры св.(соленые)порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
№ 239 СРОУ М П Могильного 2015 г	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	126,22	0,06	1,28	20,6	2,69	43,78	120,94	17,81	0,56
№ 312 СРОУ Могильно МП 2015	Картофельное пюре	150	4,12	6,4	27,4	184	0,14	18,34	14,3	0,16	37,3	98,91	28	112

№ 377 СРОУ М П Могильного 2015 г	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	62	0	2,83	0,01	14,2	2,4	0,36
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,3				4,6	17,4	0,4
технологическая карта табл.	Пастила ванильная	10	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0,52	9,2	34,8	0,8
Итого за прием пищи			16,43	13,6	80,03	515,12	0,284	29,95	3,59	113,28	74,01	114,39
Среднедневная сбалансированность												

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ 128 СРОП части 1/2 ред. Ф.Л. Марчука и В Т Лапиной 2004 г	Сырники с морковью	150	11,69	6,3	1,4	109	0,2	0,93	80	2,25	148,04	270,28	30,71	0,8
	Сметана	15	0,375	3	3,4	42,1	0	0,9		0,02	2,22	1,8	1,56	0,05
№ 380 СРОУ Могильного М п 2015 г	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38			128,78	90	12,88	0,08
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	94,6	0,06	0	0	0,52	4,6	17,4	6,6	0,4
технологическая карта табл.	Фрукты (банан)	100	2,26	0,76	28,5	129	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за прием пищи			20,265	12,45	73,82	488,1	0,33	17,21	80	3,09	307,64	395,98	65,25	4,63
Среднедневная сбалансированность														

СРЕДА

ЗАВТРАК

технологическая карта табл.	Перец сладкий (соленые овощи) свежий порционный	20	0,39	0,03	1,47	7,87	0,02	60,06	0	0,21	2,4	4,8	2,1	0,15
№ 520 СРШП 2004	Пюре картофельное	150	3,28	9,62	18,89	181,5	0,16	18,69	14,3	0,16	43,74	98,91	28,77	1,08
№ 431 СРШП 2004	Печень по-строгановски	85	12,24	4,913	3,0175	103,28	0,085	0,442	20	1,25	23,885	283,15	106,15	3,9355
№ 331 СР ОУ Могильного М П 2015 г	Соус сметанный с томатом	15	0,264	0,75	1,05	12,01	0,003	0,2	8	0,08	4,38	8,69	1,46	0,059
№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,1			4,95	8,24	4,4	0,86

№ 768 СР ШП 2004г	Булочка с орехами	30	2,29	2,95	16,11	100,2	0,12	0,56	1,6	2,36	13,5	83,18	26,84	0,52
Итого за прием пищи			18,664	18,263	55,5375	462,86	0,388	80,05	43,9	4,06	92,855	486,97	169,72	6,6045
Среднедневная сбалансированность														

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

технологическая карта табл.	Огурец свежий (соленый)	20	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,1		0,03	5,1	9	4,2	0,15
№ 301 СРОУ М П Могильного и В А Тугельяна М.: Дели	Тефтели куриные (куры)	80	6,93	7,47	11,07	139,2	0,032	1,3	0,96	0,336	51,2	78,2	12,9	1,09
№ 171 СРОУ Могильного МП 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	0,19			0,55	24,7	205,88	131,7	4,4
№ 382 СРОУ М П Могильного и В А Тугельяна. Дели плюс 2015 г	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	118,6	0,04	1,59	18,06		218,56		21,34	0,48
технологическая карта табл.	Мармелад	10	0,01	0	7,94	32,1					0,6	0,15	0,3	0,06
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,3	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за прием пищи			20,34	20	90,76	606,7	0,332	4,99	19,02	1,436	309,36	328,03	183,64	6,98
Среднедневная сбалансированность														

7

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 175 СРОУ Могильного М П 2015 г	Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,09	0,914	35	0,16	127	201,77	35,4	0,77
№ 377 СРОУ М П Могильного 2015	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	62	0	2,83			14,2	8,24	2,4	0,36
№ 96 СРШП 2004	Масло порциями	10	0	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
№ 15 СРОУ	Сыр порционный	15	3,495	4,425	0	54	0,005	0,105	46	0,1	132	128	5,25	0,15
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,6	94,7	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
технологическая карта табл.	Фрукты	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45
Итого за прием пищи			13,085	23,165	80,86	594,89	0,185	11,35	121	1,48	313,3	399,81	74,25	5,55
Итого за 10ДНЕЙ			238,579	237,29	715,923	5838,49	2,995	242,9	692,58	28,718	2996,6	4065	1067,75	166,893

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ., СР части 1-2 под редакцией Ф.Л Марчука и В Т Лапшиной 1996 г СР 2004
 2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
 3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М П 2015 г, 2011 г
 4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по ред. М П Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015 г, 2017 г
 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
- № 442 СР 2005г А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко