



Согласовано

Директор МБОУ Задороно-Кагальницкая СОШ

Ю.В. Лисицына

2023г.



утверждаю:

Организатор питания ИП Дерезина Е.Л.

2023г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (7-11) лет
осенне-зимний период 2023г.

Сборник	наименование блюда	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	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. Эдобнов, 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	50	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
№ 767 СРШП 2004	Булочка ванильная	60	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	40	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.Тутельяна 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.	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
№ 377 СРОУ М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г	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			20,635	39,25	59,92	690,2	0,31	25,27	50	2,69	86,11	296,65	71,64	5,12

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 222 СРОУ М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2015 г	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,4	17,07	51,47	449,32	0,11	0,65	0,08	1,25	281,11	262,4	43,67	1,45
№ 379 СРОУ М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2015г	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	90,00	12,88	0,08
технологическая карта табл.	Фрукты	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	50	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			27,64	19,46	89,69	648,02	0,254	39,03	10,08	1,97	454,09	404,2	80,75	2,428

ОБЕД

Среднедневная сбалансированность

ЗАБІРАК

[illegible]

2-я неделя

ПОИСКОВЫЕ

ЗАВТРАК

[illegible]

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ 219 СРОУ М.П.Могильного и В.А.Тутельян, 2015 г	Сырники из творога	150	25,88	20,6	26,8	396,84	0,2	0,54	80	2,25	267,62	270,28	36,8	0,93
№ 379 СРОУ Могильного М П 2015 г	Кофейный напиток	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 (яблоко)	100	2,26	0,76	28,5	129	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за прием пищи			34,08	23,75	95,82	733,84	0,33	15,92	80	3,07	425	394,18	69,78	4,71
Среднедневная сбалансированность														

СРЕДА

ЗАВТРАК

технологическая карта табл.	Овощи натуральные (соленые овощи) свежие порционные	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	Макароны отварные	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
№ 767 СР ШП 2004г	Печенье ванильное	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.	Овощи натуральные свежий (соленый) порционные	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.	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
№ 382 СРОУ М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс 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
технологическая карта табл.	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,5	118,6	0,04	1,59	18,06		218,56		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	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	20,33	20,33	20	82,82	574,6	0,332	4,99	19,02	1,436	308,76	327,88	183,34	6,92
	Среднедневная сбалансированность													

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 182 СРОУ Могильного М.П. 2015 г.	Каша жидкая молочная пшенная)	210	7,51	11,72	37,05	285	0,09	1,17	35	0,16	138,1	201,77	47,6	1,23
№ 377 СРОУ М.П. Могильного 2015 г.	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
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	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	11,31	19,82	86,03	578,29	0,18	11,5	75	1,38	192,4	271,81	81,2	1020,71	54,3025
	Итого за 10 дней	212,684	233,18	726,273	5860,81	2,781	214,5	598,98	25,408	2778,9	3681,1			

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.Тутельяна, 2008г. Москва

№ 442 СР 2005г А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко