



Утверждаю:
Организатор питания ИП Дерезина Е.Л.
Ю.В.Лисицина
2023г.

Примерное 2-х недельное меню

для организации горячего питания учащихся 5-11 классов

осенне-зимний период 2023 г.

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

№ 260 СРШП 2004	Гуляш	80	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		1,89	21,81	134,58	22,03	3,06
№297 СРШП 2004	Каша пшеничная	180	8,6	13,8	49,6	291,6	0,04		12	0,25	16,08	84,15	27,66	0,63
№ 684 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за прием пищи			25,63	30,86	81,35	636,9	0,13	4,92	12	2,61	51,19	249,23	63,19	5,21
Итого в день			25,63	30,86	81,35	636,9	0,13	4,92	12	2,61	51,19	249,23	63,19	5,21
Среднедневная сбалансированность														

ОБЕД

ВТОРНИК

0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0,00
---	---	------	------	------	------	------	---	---	---	---	---	---	---	------

технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	60	3,9	0,4	19,6	94,7	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
№ 648СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	46		0,17	8,28	7,59	7,13	0,34
	Итого за прием пищи		45,28	21,598	88,412	728,74	0,3824	48,27	506	4,57	94,91	292,94	219,31	10,049
	ИТОГО В ДЕНЬ		45,28	21,598	88,412	728,74	0,3824	48,27	506	4,57	94,91	292,94	219,31	10,049
	Среднедневная сбалансированность													

ПЯТНИЦА

			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ОБЕД

№ 259 СРОУ 2015 г М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делфи плюс.	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0,18	8,88	4,3	2,82	40,1	163,8	55,83	5,07
№ 684 СППШ 2004	Чай с сахаром	200	0,55	0,075	26,67	110,66	0,013	1,21		0,1	27,06	25,8	14,55	0,58
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за прием пищи		25,74	24,305	73,36	620,36	0,243	10,09	4,3	3,31	74,06	215,7	80,28	6,25
	ИТОГО В ДЕНЬ		25,74	24,305	73,36	620,36	0,243	10,09	4,3	3,31	74,06	215,7	80,28	6,25
	Среднедневная сбалансированность													

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
--	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ОБЕД

№ 139	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	5,9	22,3	167	0,1	20,79	36	1,56	41,69	112,18	21,84	1,32
	Блинчик с курицей	80	12,52	13,36	3,94	186,09	0,07	1,93	8	1,24	22,82	137,71	17,94	1,93
№ 684	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	100	3,9	0,45	24,9	122	0,08	0	0	0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Итого за прием пищи		23,62	19,91	71,34	557,09	0,27	26,72	44	3,4	91,71	341,49	70,58	7,85

[illegible]

БЛОК

[illegible]

№ 297 СРОУ 2014 г М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели плюс.	Голубцы ленивые	230	16,77	10,74	24,06	260,06	23,79	2,2	89	0,53	71,25	188,21	52,37	1,94
№ 684 СРШП 2004 технологическая карта табл.	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за прием пищи		20,87	11,19	63,96	440,06	23,85	6,2	89	1	84,55	218,71	65,87	3,46
	Итого в день		20,87	11,19	63,96	440,06	23,85	6,2	89	1	84,55	218,71	65,87	3,46
	Среднедневная сбалансированность													

СРЕДА

			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
№ 290 СРОУ	Сосиска отварная	80	5,55	12,7	0,7	141	0,2	7,37	24	3,65	36,07	195,27	43,78	1,06
№ 243 СРОУ	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,8	8,3	46,26	291,6	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25
№ 684	Чай с сахаром	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,68
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за прием пищи		18,03	21,51	93,98	647,88	0,43	34,71	38,3	5,3	120,17	349,48	108,48	3,59
	Итого в день		18,03	21,51	93,98	647,88	0,43	34,71	38,3	5,3	120,17	349,48	108,48	3,59
	Среднедневная сбалансированность													

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД														
№ 19 СРОУ 2015 г М.П.Могильного	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,92	95,2	100,8	0,05	10,68		2,34	49,73	52,44	26,1	1,2
№ 767 т/к 35 СРШП 2004	Булка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343	0,6	27,05		1,87	23,35	216,96	51,73	2,9
технологическая карта табл.	Чай с сахаром	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	100	3,9	0,45	24,9	122	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за прием пищи		14,65	14,07	198,4	657,8	0,72	41,73	0	4,8	93,98	309,5	95,73	7,5

ИТОГО В ДЕНЬ	14,65	14,07	198,4	657,8	0,72	41,73	0	4,8	93,98	309,5	95,73	7,5
Среднедневная сбалансированность												

ПЯТНИЦА

ОБЕД

№ 20, т/к 229 СРОУ 2015 г М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели плюс. № 33, т/к 312 СРОУ Могильный М.П 2015 г.р	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	7,8	3,96	3,04	84	0,15	0,011	39,13	4,75	8,19	58,18	1,58	0,062
	Картофельное пюре	180	4,12	6,4	27,4	184,8	0,18	24,4	12	0,8	49,7	45,5	37,3	149,3
№ 684 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	4		0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	80	2,28	0,27	13,86	66,3	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого за прием пищи		14,4	10,63	59,3	393,1	0,39	28,41	51,13	6,02	71,19	134,18	52,38	150,882
	Итого в день		14,4	10,63	59,3	393,1	0,39	28,41	51,13	6,02	71,19	134,18	52,38	150,882
	Среднедневная сбалансированность													
	Итого за 10ДНЕЙ		206,33	173,38	811,662	5256,29	26,388	185,7	816,49	32,1	758,68	2581,6	819,85	48,569

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