

Утверждаю:

и.о. Директор ЦБМУ С.И.Смирнов

"10" "01" 2024г.



Организатор питания ИП Комарова А.А.

Утверждаю:

"10" "01" 2024г.

Примерное 2-х недельное льготное меню  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2024 г.

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая
		б	ж	у	

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

82М/Иоп	Суп картофельный с бобовыми	250	6	4,25	21,5	147
Т.к.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	58,33
Т.к.	Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	10,58	50,83
	Компот из смеси сухофруктов	30	0,09	0	4,71	18,6
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>9,9</b>	<b>4,7</b>	<b>48,9</b>	<b>274,8</b>

**1-я неделя**

**ВТОРНИК**

96М	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	120
Т.к.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71
350М	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>46,1</b>	<b>267,0</b>

**1-я неделя**

**СРЕДА**

113М	Суп картофельный с клецками	250	5	8	10	24
Т.к.	Хлеб пшеничный	48	3,648	0,39	23,328	113,28
	Кисель	200	0	0	33,93	129
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>8,6</b>	<b>8,4</b>	<b>67,3</b>	<b>266,3</b>

**1-я неделя**

**ЧЕТВЕРГ**

88М	Рассольник Ленинградский	250	2,75	4,75	13	105
-----	--------------------------	-----	------	------	----	-----

Т.К.	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,18	11,17	54,28
342м/иоп	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
		<b>Итого за прием пищи</b>	9,0	6,0	71,0	372,0

**1-я неделя**  
**ПЯТНИЦА**

151м	Суп картофельный с вермишелью	295	3,422	2,95	24,78	338,66
Т.К.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,16	142
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10,4	41
		<b>Итого за прием пищи</b>	8,0	3,5	64,3	521,7

**2-я неделя**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**

98м	Суп картофельный с бобовыми	270	6,48	4,59	23,22	158,76
Т.К.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,425	24,3	115
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
		<b>Итого за прием пищи</b>	10,0	5,0	64,0	341,0

**2-я неделя**  
**ВТОРНИК**

82м/иоп	Пи из капусты свежей с картофелем	250	3	4,75	13	107
	Салат из свежлы	50	0,7	0,83	4	26,67
Т.К.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,425	24,3	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
		<b>Итого за прием пищи</b>	9,0	7,0	70,0	370,0

**2-я неделя**  
**СРЕДА**

103м	Суп картофельный с рисом	290	2,09	6,03	18,03	132,24
Т.К.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76
		<b>Итого за прием пищи</b>	9,0	6,0	77,0	403,0

**2-я неделя**  
**ЧЕТВЕРГ**

99м	Суп картофельный	265	14,204	8,268	0,424	263,94
Т.К.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124

<b>Итого за прием пищи</b>					<b>18,604</b>	<b>8,7</b>	<b>56,1</b>	<b>505,9</b>
----------------------------	--	--	--	--	---------------	------------	-------------	--------------

**2-я неделя**  
**ПЯТНИЦА**

102м	Суп - лапша домашняя	220	2,6	3,0	18,5	124,1
Т.к.	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,4	94,4
	Сок	200	0,4	0,4	20,0	100,0
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>58,0</b>	<b>318,0</b>	
<b>Итого за прием пищи 10 ДНЕЙ</b>		<b>92,60</b>	<b>58,81</b>	<b>622,74</b>	<b>3639,64</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 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. Доленко, 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