

Согласовано
 Директор МБОУ Кирсановская СОШ им: А.Н. Маслова
 " 9 " *сентябрь* 2023г.
 А.Н. Маслова

Организатор питания: *Сидорова А.А.*
 " *Анатолевна* " 2023г.
 Ростовская область
 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИЯТИЕ
 для документов
 ИНН 615507080125

**Примерное 2-х недельное меню для обучающихся
 МБОУ Кирсановская СОШ им. А.Н. Маслова
 на 2023г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 1						
№ 334 СРШП 2	Макароны, запеченные с сыром	210/10	7,14	11,13	39,27	306,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,252	14,58	70,8
№ 96 СРШП 20	Масло сливочное	10	50	8,25	80	99,9
№686 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52
Итого за прием пищи			59,72	19,632	146,99	529,3

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 2						
№ 110 СРШП 2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	120
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8
№ 97 СРШП	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40
№639 СРШП	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
Итого за прием пищи			7,41	7,976	62,31	354,8

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 3						
№ 508 СРШП 2	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	17,0	225,0
№2 СРШП	Бутерброд с повидлом	40/10/5	6,9	4,5	41,1	313,0
№686 СРШП	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			13,4	12,0	74,7	602,4

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 4						
№ 168 СРШП 2	Каша рисовая молочная с маслом,	200/15/15	4,3	8,8	38,2	160
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,252	14,58	70,8
№686 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52
Итого за прием пищи			6,88	9,052	65,92	282,8

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 5						
№ 297 СРШП 2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	8,10	46,4	234
№50 СРШП	Икра кабачковая	55	1,03	4,95	52,80	52,25
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00
№686 СРШП	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	16,7	64,4
Итого за прием пищи			12,51	13,26	128,1	410

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 1						
№ 769 СРШП	Ватрушка с творогом	100	108	5,3	59	291
№686 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52

		Итого за прием пищи	108,3	5,3	72,14	343
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 2						
№ 160 СРШП 2	Суп молочный с макаронными	210	13	15	32	155
№2 СРШП	Бутерброд с повидлом	40/10/5	6,9	4,5	41,1	313,0
№686 СРШП	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	16,7	64,4
		Итого за прием пищи	20,15	19,53	89,74	532,44
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 3						
№ 786 СРШП	Булочка творожная	100	13,4	3,6	55,6	272
№ 685 СРШП	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
		Итого за прием пищи	15	5,2	72,9	359
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 4						
№ 132 СРШП	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13	105
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71
№ 96 СРШП 20	Масло сливочное	8	40	6,6	64	792
№639 СРШП	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
		Итого за прием пищи	45,63	11,59	122,98	1092
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 2						
День 5						
№ 175 СРШП	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	150/10/10	3,20	6,60	28,60	120,00
№ 769 СРШП	Булочка молочная	60	0,00	0,00	0,00	0,00
№686 СРШП	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	16,7	64,4
		Итого за прием пищи	3,42	6,60	45,27	184,44
		Итого за 10 ДНЕЙ	292,38	110,16	881,04	4689,93

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур 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.Тут