



2023 г.

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся
МБОУ Шаминская СОШ
на 2023 г.

Организатор питания И.И. Комарова А.А.



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
1-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	210	0	0	0	0
434м	Кондитерское изделие	50	5,5	5,7	32,3	202,7
376м/иол	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			5,7	5,7	48,9	267,2
ЗАВТРАК	ВТОРНИК					
212м/иоп	Омлет натуральный	70	1,9	0,2	12	58,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71
382м/иоп	Чай с лимоном	200	0,6	0	31,4	124
Итого за прием пищи			4,80	0,4	58	253,5
ЗАВТРАК	СРЕДА					
№ 769	Ватрушка с творогом	100	108	5,3	59	291
№ 686	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,1	52
Итого за прием пищи			108,3	5,3	72,14	343
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ					
212м/иоп	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
№ 50 СРШП	Икра кабачковая	55	1,00	5,00	52,80	52,30
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,2	59
376м/иол	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			8,20	9,80	82,00	238,70
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА					
№ 168 СРШ	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200/15/15	4,3	8,8	38,2	160
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	70,8
377м/иоп	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,1	52
Итого за прием пищи			6,9	9,1	65,9	282,80
2-я неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК					
ЗАВТРАК						
№ 508 СРШ	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	17,0	225,0
№ 2 СРШП	Бутерброд с маслом	40/10	2,5	7,6	14,6	136,0
376м/иол	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			8,9	15,1	48,3	425,4
ЗАВТРАК	ВТОРНИК					
№ 334 СРШ	Макаронны, запеченные с сыром	210/10	7,1	11,1	39,3	306,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	70,8
№ 96 СРШП	Масло сливочное	10	50,0	8,3	80,0	99,9
377м/иоп	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,1	52,0
Итого за прием пищи			59,7	19,6	147,0	529,3
ЗАВТРАК	СРЕДА					
№ 786	Булочка творожная	100	13,4	3,6	55,6	272,0
№ 685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0

Итого за прием пищи			15,0	5,2	72,9	359,0
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ					
212м/иоп	Омлет натуральный	75	1,9	0,2	12,0	58,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	70,8
376м/иоп	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			4,4	0,4	43,3	193,5
ЗАВТРАК	ПЯТНИЦА					
175м	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	150/10/10	3,2	6,6	28,6	120,0
№ 769	Булочка молочная	60	0,0	0,0	0,0	0,0
376м/иоп	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	16,7	64,4
Итого за прием пищи			3,4	6,6	45,3	184,4
Итого за 10 дней			225,3	77,3	683,7	3076,8

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.Тутельян, 2008г. Москва