

Согласовано
 Директор МБОУ Шаминская СОШ

" 2024 г.

Утверждаю:
 Организатор питания ИП Комарова А.А.

" 2024 г.



Примерное 2-х недельное меню для обучающихся
 МБОУ Шаминская СОШ
 на 2024 г.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергитич
			б	ж	у	
1-я неделя						
ЗАВТРАК						
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	210	5,73	4,74	20,93	150,2
434м	Кондитерское изделие	40	5,5	5,7	32,3	202,7
376м/иол	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	16,7	64,4
	Итого за прием пищи	11,4	10,5	48,9	417,4344	
2-я неделя						
ЗАВТРАК						
213м/иол	Омлет запеченный с картофелем	80	7,32	8,23	1,47	109,36
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,164	9,72	47,2
382м/иол	Чай с лимоном	180	0,6	0,0	31,4	124,0
	Итого за прием пищи	9,44	8,3893	42,59	280,5631	
3-я неделя						
ЗАВТРАК						
№ 769	Ватрушка с творогом	100	108,0	5,3	59,0	291,0
№686	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,1	52,0
	Итого за прием пищи	108,3	5,3	72,14	343	
ЗАВТРАК						
212м/иол	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1 шт	5,1	4,6	0,3	63,0
№50	Икра кабачковая	20	0,4	1,8	19,2	19,0
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,2	59,0
376м/иол	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	16,7	64,4
	Итого за прием пищи	7,58	6,61	48,30	205,44	
ЗАВТРАК						
№ 168 СРЦ	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200/15/15	4,3	8,8	38,2	160,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,6	70,8
377м/иол	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0,0	13,1	52,0
	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 СРШШ	Бутерброд с маслом	30/5	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	15,0	48,3	425,4				
ЗАВТРАК ВТОРНИК									
№ 334 СРШ	Макаронны, 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 СРШ	Масло сливочное	10	50	8,25	80	99,9			
377м/иоп	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52			
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 запеченный с картофелем	80	8,23	1,47	109,36	80			
	Хлеб пшеничный	30	0,164	9,72	47,2	30			
376м/иол	Чай с сахаром	200	0,0	16,7	64,4	200			
Итого за прием пищи		8,4	27,9	221,0	310,0				
ЗАВТРАК ПЯТНИЦА									
175м	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	150/10/10	3,2	6,6	28,6	120,0			
№ 769	Булочка молочная	40	0,0	0,0	0,0	0,0			
376м/иол	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	16,7	64,4			
Итого за прием пищи		3,4	6,6	45,3	184,4				
Итого за 10 дней		239,0	114,1	812,3	3337,4				

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Г алунова, 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. 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,