

Директор

«Кочетовская средняя общеобразовательная школа имени В.А. Заручинного»
КПЧ 613201001
ул. Студенческая, 31
с. Кочетовская, ул. Студенческая, 31

Утверждаю:

Примерное 2-х недельное меню завтраков для организации горячего питания учащихся на учебный период 2026 г.

Сборник	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая
			б	ж	у	
<i>1-я неделя</i>						

ЗАВТРАК

160 СРПП 2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,66	7,50	31,84	228,75
685 СРПП 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
97 СРПП 2	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
96 СРПП 2	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
технологич	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		630	20,33	25,68	87,57	802,75
ЗАВТРАК						

342 СРММ

22 СРШП	Горошек зеленый консервированный	150	12,70	18,00	3,30	226,00
684 СРШП	Чай с молоком	60	1,70	0,12	3,90	23,00
технологич	Хлеб пшеничный	200	1,60	1,60	17,30	87,00
технологич	Фрукты свежие (сезонные)	50	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЗАВТРАК		560	18,68	20,37	48,88	453,80

462 CPM

332 СРШП	Макароны изделия отварные с маслом	90	24,00	14,40	27,60	367,00
101 СРШП	Соленья в ассортименте	150	5,68	3,47	27,23	163,00
		80	1,07	0,07	1,13	156,67

технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		590	34,47	35,58	78,30	878,00
ЗАВТРАК						
101 СРШП	Соленья в ассортименте	СРЕДА				
462 СРШП	Оладьи из пчени	60	0,80	0,05	0,85	117,50
520 СРШП	Пюре картофельное	90	15,10	14,20	5,96	213,00
693 СРШП	Какао с молоком	150	5,70	6,75	13,80	139,00
технологиче	Хлеб пшеничный	200	3,00	2,50	24,78	145,00
Итого за прием пищи		50	3,80	0,41	24,30	118,00
ЗАВТРАК						
101 СРШП	Огурцы соленые	ЧЕТВЕРГ				
250 СРШП	Биточки куриные припущенные	100	1,33	0,08	1,42	195,83
282 СРШП	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,70	15,00	8,00	120,00
685 СРШП	Чай с сахаром	200	10,40	9,00	51,60	260,00
технологиче	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,00	16,67	64,00
Итого за прием пищи		50	3,80	0,41	24,30	118,00
ЗАВТРАК						
437 СРШП	Гуляш из говядины	ПЯТНИЦА				
332 СРШП	Макаронные изделия отварные с маслом	70/20	11,24	11,00	12,00	295,83
101 СРШП	Огурцы соленые	150	5,68	3,47	27,23	163,00
386 СРШП	Чай с сахаром, лимоном	80	1,07	0,07	1,13	156,67
технологиче	Хлеб пшеничный	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
Итого за прием пищи		50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за 10 ДНЕЙ		572	22,09	14,95	72,22	765,50
			246,32	273,05	832,64	7412,04

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 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, В.А.Тутельян, 2008г. Москва