



Согласовано:  
 Организатор питания ИП Шантаренко Т.В.  
 "14" "11" 2022г.

**Примерное 2-х недельное меню  
 для организации горячего питания учащихся  
 1-4 класс обед  
 учебный период 2022-2023г.**

Прием пищи	наименование блюд	масса порции г	пищевые вещества			энергитическая ценность	Сборник № рецептуры
			б	ж	у		
1-я неделя	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
1-й день							
<b>ОБЕД</b>	<b>Овощи соленые порционные</b>	<b>80</b>	1,44	0,08	2,8	16	№ 70 СРШП 2011г.
	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) с куриным мясом</b>	<b>250/25</b>	5,98	5,78	16,33	155	№ 139 СРШП 2004г.
	<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>	21,83	19,95	37,54	418	№ 492 СРШП 2004г.
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,95	0,5	24,14	118	т/к таблица
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	122	т/к таблица
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,44	0,02	27,7	96	№ 639 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>855</b>	<b>36,94</b>	<b>26,93</b>	<b>125,21</b>	<b>925</b>	

1-я неделя	<b>ВТОРНИК</b>						
2-й день							
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	№ 50 СРШП 2011г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	3,21	10,27	80	№ 124 СРШП 2004г.
	Котлеты мясные	80	14,3	6,45	12,8	168	№ 451 СРШП 2004г.
	Макаронные изделия оварные с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202	№ 332 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	-50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	№ 631 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>27,65</b>	<b>21,14</b>	<b>100,2</b>	<b>739</b>	

1-я неделя	<b>СРЕДА</b>						
3-й день							
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые порционные	60	1,2	0,04	2,2	12	№ 70 СРШП 2011г.
	Суп картофельный с крупой ( рисовый)	250	1,82	5,2	16,5	122	№ 138 СРШП 2004г.
	Гуляш из филе кур	70/25	14,08	15,02	4,44	178	№ 437 СРШП 2004г.
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	6,72	39,69	261	№ 508 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,2	27,7	96	№ 639 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>835</b>	<b>30,41</b>	<b>27,68</b>	<b>107,23</b>	<b>787</b>	

1-я неделя	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
4-й день							
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	№ 45 СРШП 2004г.
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	№ 110 СРШП 2004г.
	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328	№ 636 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	№ 631 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>22,01</b>	<b>32,31</b>	<b>76,99</b>	<b>724</b>	

1-я неделя	<b>ПЯТНИЦА</b>						
5-й день							
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1,84	0,12	3,9	24	№ 50 СРШП 2011г.
	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	5,48	5,28	17,14	135	№ 140 СРШП 2004г.
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	13,27	8,4	5,54	132	№ 374 СРШП 2004г.
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	165	№ 520 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,2	27,7	96	№ 639 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>28,65</b>	<b>20,26</b>	<b>95,51</b>	<b>670</b>	

3.

2-я неделя	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
------------	--------------------	--	--	--	--	--	--

<b>6-й день</b>							
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	№ 50 СРШП 2011г.
	Суп крестьянский с крупой	250	2,61	5,32	14,3	116	№ 138 СРШП 2004г.
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,68	12,18	11,84	208	№ 498 СРШП 2004г.
	Рис отварной	180	4,56	3,26	47,2	238	№ 511 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,6	98	№ 631 СРШП 2004г.
	Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	71	№ 338 М-11г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>970</b>	<b>24,68</b>	<b>27,42</b>	<b>133,44</b>	<b>922</b>	

<b>2-я неделя</b>	<b>ВТОРНИК</b>						
<b>7-й день</b>							
<b>ОБЕД</b>	Овощи соленые порционные	60	1,2	0,04	2,2	12	№ 70 СРШП 2011г.
	Суп картофельный с клецками	250	1,82	5,2	16,5	122	№ 108 СРШП 2011г.
	Рагу из птицы (курица)	200	12,6	9,8	19,4	224	№ 489 СРШП 2011г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	15,51	116	№ 379 М-11г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>22,69</b>	<b>18,21</b>	<b>70,31</b>	<b>592</b>	

2-я неделя	<b>СРЕДА</b>						
8-й день							
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60	1,84	0,12	3,9	24	№ 50 СРШП 2011г.
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,98	5,78	16,33	155	№ 139 СРШП 2004г.
	Плов с мясом	200	21,83	19,25	37,54	418	№ 443 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Чай с лимоном	207	0,2	0,02	13,6	58	№ 377 М-11г.
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>767</b>	<b>33,8</b>	<b>25,67</b>	<b>88,07</b>	<b>773</b>	

2-я неделя	<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
9-й день							
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	№ 50 СРШП 2011г.
	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,15	3,21	10,27	80	№ 124 СРШП 2004г.
	Котлеты (биточки) рыбные	100	13,03	4,91	15,43	159	№ 388 СРШП 2004г.
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137	№ 520 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	16,7	118	т/к таблица
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,2	27,7	96	№ 639 СРШП 2004г.
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>22,75</b>	<b>19,02</b>	<b>95,65</b>	<b>663</b>	

2-я неделя	<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>10-й день</b>							
<b>ОБЕД</b>	<b>Горошек зеленый консервированный</b>	<b>60</b>	<b>1,84</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>№ 50 СРШП 2011г.</b>
	<b>Рассольник ленинградский</b>	<b>250</b>	<b>2,2</b>	<b>4,5</b>	<b>16,8</b>	<b>121</b>	<b>№ 132 СРШП 2004г.</b>
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>	<b>4,12</b>	<b>6,47</b>	<b>18,92</b>	<b>154</b>	<b>№ 440 СРШП 2004г.</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,95</b>	<b>0,5</b>	<b>16,7</b>	<b>118</b>	<b>т/к таблица</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>№ 376 М-11г.</b>
	<b>мармелад</b>	<b>40</b>	<b>0,05</b>		<b>31,7</b>	<b>128</b>	<b>т/к таблица</b>
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>12,23</b>	<b>11,62</b>	<b>99,02</b>	<b>592</b>	
	<b>Итого за обед 10 дней</b>		<b>261,81</b>	<b>230,26</b>	<b>991,63</b>	<b>7387</b>	
	<b>Среднее значение за обед</b>		<b>25,8</b>	<b>22,8</b>	<b>101,4</b>	<b>739</b>	

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011г
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Лапиной В.Т.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва