

Согласовано:

Директор
МБОУ ООШ №27



О.М. Крикунова

09 января 2023г.

Утверждаю:

ИП Танская С.В.



С.В.Танская

09 января 2023г.

**Примерное 2-х недельное меню на 2023 учебный год (осенне-зимний) период
для организации бесплатного горячего питания школьников 1-4 классов**

МБОУ ООШ №27

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Стоимость 1 порции	Масса порции	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
1-я неделя															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
ЗАВТРАК															
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	39,97	90	9,50	12,80	11,20	205,00	0,17	0,00	8,00	26,53	51,89	21,33	0,77	0,71
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	9,91	150	5,80	3,70	34,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36
№534 СРШП 2004	Капуста тушеная	9,02	60	1,20	1,98	5,52	45,00	0,02	10,50	0,00	0,10	34,80	32,00	12,00	0,48
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,02	10/10	1,53	0,20	11,94	53,04	0,02	0,00	0,00	0,26	10,10	20,80	4,48	0,42
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	3,38	180	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,80	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого за прием пищи		64,30		18,23	18,68	76,26	569,04	8,35	40,54	8,88	26,89	135,79	224,53	40,85	3,77

ВТОРНИК															
ЗАВТРАК															
№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	39,41	90	10,25	10,73	10,88	235,09	0,06	0,00	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	9,63	150	5,25	6,15	44,48	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101СРШП2004	Помидор соленый	11,05	60	0,52	0	1,1	8,45	0,01	5,6	0	0	33,15	50,15	15,3	5,61
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	2,37	180	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи		64,30		17,45	17,04	79,91	596,74	0,14	5,70	47,81	1,40	93,15	242,46	57,35	9,28

ЗАВТРАК

СРЕДА

№ 302 СРШП 2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным,сахаром)	25,16	200	4,66	7,19	41,50	285,35	0,03	0,00	0,00	0,00	76,00	445,00	304,00	10,00
№ 97 СРШП 2004	Сыр (порциями)	16,02	25	5,80	5,38	0,00	89,62	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	13,72	35	2,22	3,70	0,00	60,18	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный,ржаной	2,18	20/20	1,91	0,24	14,08	66,12	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	7,22	200	1,40	1,60	16,40	85,60	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		64,30		15,99	18,11	71,98	586,87	0,11	0,07	52,00	0,24	398,20	711,20	346,14	11,61

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№388 СРШП 2004	Котлета рыбная	21,93	90	9,40	7,04	12,10	156,80	0,05	0,17	34,13	0,08	52,65	96,12	16,49	0,66
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	26,41	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,02	3,50	0,00	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	3,54	60	0,18	0,02	0,39	2,99	0,01	1,96	0,01	0,00	9,92	10,78	10,78	0,39
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный,ржаной	1,55	10/10	2,60	0,31	18,38	82,42	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60
№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	10,87	180	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
Итого за прием пищи		64,30		18,12	18,05	74,49	550,91	0,14	6,92	53,94	0,75	217,76	270,88	73,26	2,97

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№492 СРШП 2004	Плов из птицы	40,90	200	10,20	11,00	26,20	330,00	0,20	0,41	48,00	0,00	30,20	156,10	34,20	1,45
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	10,47	60	0,92	0,06	1,95	12,00	0,06	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный,ржаной	2,57	20/20	2,60	0,97	18,90	84,70	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	какао с молоком	10,36	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		64,30		18,62	17,03	79,55	616,70	0,32	6,41	48,10	0,30	193,45	342,10	79,34	3,56

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	39,17	90	8,32	9,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	0,00	20,00	111,20	12,00	1,44
№508СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	9,91	150	5,80	5,70	39,00	210,00	8,14	27,84	0,08	0,00	23,00	142,40	17,60	1,36
№101 СРШП 2004	Икра кабачковая	9,90	60	1,14	3,34	4,62	71,40	0,02	7,70	0,00	0,05	36,60	27,05	13,92	0,55
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,95	10/10	1,75	0,21	11,40	51,98	0,01	0,00	0,00	0,00	14,30	39,70	13,70	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	2,37	180	0,20	0,00	13,50	55,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,14	7,95	4,27	0,87
Итого за прием пищи		64,30		17,21	18,25	69,16	568,38	8,19	35,64	0,08	0,05	99,04	328,30	61,49	5,04

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№333СРШП 2004	Макароны с сыром	23,66	200	8,10	9,25	31,95	250,50	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,40
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	19,80	60	2,76	1,58	5,80	66,24	0,02	7,00	0,00	0,00	14,00	43,40	14,70	0,49
№96 СРШП 2004	Масло порциями	8,70	10	0,10	5,20	0,10	66,00	0,01	0,00	400,00	300,00	24,00	30,00	0,00	0,20
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,02	20/10	1,53	0,20	11,94	53,04	0,01	0,00	0,10	0,30	21,10	42,30	14,30	1,28
№693 СРШП 2004	Чай с молоком	10,12	200	4,90	1,60	32,50	86,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		64,30		17,39	17,83	82,29	521,78	0,13	7,71	402,87	300,48	198,76	284,42	54,62	2,78

СРЕДА

ЗАВТРАК

№ 302 СРШП 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	24,90	200	5,67	7,16	43,97	220,00	0,11	0,32	0,11	0,00	44,40	67,07	12,41	0,53
№ 99 СРШП 2004	Колбаса п/к (порциями)	12,38	20	2,22	3,70	0,00	60,30	0,01	0,00	0,00	0,00	4,05	28,20	3,60	0,40
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,21	10/10	1,91	0,24	14,08	64,34	0,01	0,00	0,00	0,24	12,00	31,50	13,30	0,60

№97 СРШП 2004	Булочка Домашняя	12,94	60	4,64	3,90	0,00	72,80	0,01	0,07	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
№692 СРШП 2004	Кофейный напиток	11,87	200	2,79	2,43	21,87	119,70	0,05	1,29	19,80	0,00	123,30	100,89	17,28	0,39
Итого за прием пищи		64,30		17,23	17,43	79,92	537,14	0,19	1,68	71,91	0,24	359,75	327,66	53,59	2,12

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	42,56	200	9,60	9,80	19,40	222,00	0,11	0,00	0,00	0,00	38,97	186,63	39,31	2,29
№45 СРШП 2004	Салат из квашеной капусты	8,00	60	0,65	2,5	4	42	0,02	19,8	0,01	0	17,25	18,75	18,75	0,68
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,48	20/20	2,44	0,30	17,90	80,16	0,01	0,00	0,00	0,00	9,60	32,70	12,00	0,66
№693 СРШП 2004	какао с молоком	11,26	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,05	0,00	0,00	0,00	130,15	106,50	18,24	0,41
Итого за прием пищи		64,30		17,59	17,60	73,80	534,16	0,19	19,80	0,01	0,00	195,97	344,58	88,30	4,04

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№323 СРДП 201	Биточки рубленые из птицы	39,48	90	10,48	9,69	9,52	255,21	0,06	0,38	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18
№511 СРШП 2004	Рис припущенный	9,08	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,06	0,23	42,00	0,10	64,80	118,30	20,30	0,81
№576 СРШП 2004	Огурец свежий	12,53	60	0,60	0,08	1,28	9,75	0,01	3,75	0,00	0,00	17,25	18,00	10,50	0,45
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	1,84	10/10	1,23	0,16	9,95	44,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,80	38,98	12,90	0,82
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	1,37	180	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
Итого за прием пищи		64,30		16,26	16,08	73,30	592,96	0,14	4,36	89,81	0,59	136,91	294,66	66,58	4,06

Итого по меню:				174,1	176,1	760,7	5674,7	17,9	128,8	775,4	330,9	2028,8	3370,8	921,5	49,2
-----------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

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