



Согласовано:
Директор

Согласовано:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

2022г.

Примерное 2-х недельное меню обед 1-4 классов
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2022-2023г.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	6,20	5,60	22,30	164,40	№ 139 СРШП 2004г.
Обед	Плов из птицы	220	21,47	19,69	35,69	405,85	№492 СРШП 2004г.
Обед	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	2,06	21,30	117,70	технологическая карта табл.
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№639 СРШП 2004г.
	Итого за обед	855	36,61	27,81	136,59	943,09	
Неделя 1							
День 2							
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,75	4,87	8,47	84,71	№ 124 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты мясные	90	15,46	7,77	14,18	189,00	№ 498 СРШП 2004г.
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	2,06	21,30	117,70	технологическая карта табл.
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004
	Итого за обед	850	32,69	19,31	117,00	773,06	
Неделя 1							
День 3							
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,80	5,20	16,40	119,60	№ 138 СРШП 2004г.
Обед	Гуляш из филе кур с соусом	90	20,63	16,30	5,24	250,18	№ 437 СРШП 2004
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	№ 297 СРШП 2004г.
Обед	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.

Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№639 СРШП 2004г.
Неделя 1	Итого за обед	800	31,57	27,06	100,84	776,42	
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,52	5,40	8,60	89,08	№ 110 СРШП 2004г.
Обед	Жаркое по-домашнему	200	20,00	10,00	24,00	266,00	№ 436 СРШП 2004г.
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,00	1,79	55,36	№ 45 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004
	Итого за обед	760	25,96	20,53	76,29	597,01	
Неделя 1							
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	2,76	6,33	15,00	128,01	№ 140 СРШП 2012г.
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,35	7,19	6,01	142,15	№ 374 СРШП 2004г.
Обед	Картофель отварной	150	3,05	6,70	27,60	182,90	№ 203 СРШП 2004г.
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№639 СРШП 2004г.
	Итого за обед	800	24,66	20,40	107,51	715,52	
Неделя 2							
День 1							
Обед	Суп - лапша домашняя	250	2,90	3,40	21,00	141,00	№ 148 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты рубленые из птицы	90	15,46	7,77	14,18	189,00	№ 498 СРШП 2004г.
Обед	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,70	209,69	№ 511 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004
Обед	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	40/1шт	0,40	0,04	32,00	129,96	технологическая карта табл.
	Итого за обед	830	27,90	16,83	149,68	880,34	
Неделя 2							
День 2							
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,76	6,33	15,00	128,01	№ 155 СРШП 2004г.
Обед	Рагу из курицы	205	26,06	15,07	45,10	420,23	№ 489 СРШП 2004г.
Обед	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.

Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,60	0,09	17,30	72,41	№ 631 СРШП 2004г.
Неделя 2	Итого за обед	765	33,46	21,93	104,30	751,61	
День 3							
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,20	5,60	22,30	164,40	№ 139 СРШП 2004г.
Обед	Плов с мясом	200	21,47	19,69	35,69	405,85	№ 492 СРШП 2004г.
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№ 22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	№ 45 СРШП 2004г.
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№ 639 СРШП 2004г.
Неделя 2	Итого за обед	760	33,17	25,47	116,89	832,71	
День 4							
Обед	Щи из капусты квашенной с картофелем	250	1,75	4,87	8,47	84,71	№ 124 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты (биточки) рыбные	90	6,50	4,40	7,60	96,00	№ 388 СРШП 2004г.
Обед	Пюре картофельное	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№ 11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,43	0,02	27,60	112,30	№ 640 СРШП 2004г.
Неделя 2	Итого за обед	800	15,00	11,25	82,47	494,37	
День 5							
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,50	5,20	18,30	130,00	№ 132 СРШП 2004г.
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	3,60	6,60	9,60	153,64	№ 214 СРШП 2004г.
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№ 22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,02	30,40	124,18	№ 639 СРШП 2004г.
Неделя 2	Итого за обед	760	11,60	11,98	86,80	546,10	
	Итого за 10 ДНЕЙ	272,62	202,57	1078,37	7310,23		

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лалишиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, СРШП 2004г. Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

3. Сборник рецептов СРШП 2004г. научных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. СРШП 2004г. основа

4. Дневник кве питания спортсменки под ред. В.А. Драченко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубирова, 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. Тупельяк, 2008г. Москва