



Согласовано:
Директор

Согласовано:
Организатор питания ИП Комарова А.А.

Примерное 2-х недельное меню завтрак льгота 5-11 кл.ов платников
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2022-2023г.

Присм пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ рецептур
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,50	5,30	23,70	170,60	№160 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,60	64,40	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,20	40,00	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	8,95	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	105	0,70	0,19	7,80	39,90	технологическая карта табл.
	Итого за завтрак:	625	13,75	16,65	75,68	441,85	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет с сыром	140/10	15,30	17,20	3,07	230,60	№ 342 СРШП 2004г.
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	7,20	3,05	7,92	11,00	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	технологическая карта табл.
	Итого за завтрак	430	29,30	23,16	60,07	504,60	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Шницель рубленый	60	11,90	20,04	6,12	252	№450 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139	№ 520 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,30	19,44	94,40	технологическая карта табл.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,60	58	№ 386 СРШП 2004г.
	Итого за завтрак	472	20,97	27,09	53,96	543,40	

Итого за завтрак		450	17,74	10,82	62,90	557,15
Неделя 2						
День 4						
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	70	12,02	6,04	11,02	147
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,46	4,74	19,15	138
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	94,40
	Итого за завтрак	460	21,32	14,30	64,41	479,40
Неделя 2						
День 5						
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	230/10/10	4,90	10,12	43,80	184,00
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,60	64,40
Завтрак	Масло сливочное	11	0,05	9,07	0,08	10,90
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	118,75
	Итого за завтрак	521	11,48	22,12	88,01	418,05
	Итого за 10 ДНЕЙ	193,1	179,8	615,5	4725,1	
	Среднее значение за период	1	1	4		

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Дашкиной, 2004г. Хлебпрод-информ.

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

3. Сборник рецептов СРШП 2004г. Уникальные кондитерские булочные изделия для ПОП 1996г. СРШП 2004г. Москва

4. Детское питание (правильное питание) под ред. В.А. Дроздова, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Лубцова, 2002 г. Москва

5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Селушкина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Селушкина, В.А. Тутельян, 2008г. Москва