

Согласовано:  
Начальник  
ТУ Роспотребнадзора  
г. Шахты



Согласовано:  
Директор  
МБОУ СОШ № 61



Утверждено



Для организации бесплатного питания обучающихся, получающих начальное общее образование  
(1-4 классов), и обучающихся льготных категорий в МБОУСОШ №61 на 1-е полугодие 2020-2021 учебного года

возрастная категория от 7 до 11 лет

Примерное 2-х недельное меню  
(осенне-зимний период)

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые (г) вещества			Энергетическая ценность	Витаминный(мг)										Минеральные вещества(мг)
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
№413 СРШП 2004	Колбаса вареная	80	10,5	17,14	1,2	205	0,17	0	8	26,53	51,89	21,33	0,77	0,71			
№508 СРШП 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,8	5,7	34	210	8,14	27,84	0,08	0	23	142,4	17,6	1,36			
№534 СРШП 2004	Калупа тушеная	60	1,2	1,98	5,52	45	0,02	10,5	0	0,1	34,8	32	12	0,48			
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	14/10	1,53	0,2	11,94	53,04	0,02	0	0	0,26	10,1	20,8	4,48	0,42			
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	178/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0,8	0	16	8	6	0,8			
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>19,23</b>	<b>25,08</b>	<b>66,26</b>	<b>569,04</b>	<b>8,35</b>	<b>40,54</b>	<b>8,88</b>	<b>26,89</b>	<b>135,79</b>	<b>224,53</b>	<b>40,85</b>	<b>3,77</b>			
<b>ВТОРНИК</b>																	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
№498 СРШП 2004	Котлеты рубленные из птицы	80/5	15,25	12,73	14,88	235,09	0,06	0	47,81	0,49	32,06	111,38	16,88	1,18			

№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,16	254,2	0,06	0	0	0,91	12	34	8	0,8
№101СРШП2004	Ломидор соевый	65	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	10/10	1,23	0,16	9,95	44	0,01	0	0	0	10,8	38,98	12,9	0,82
№685СРШП2004	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5,14	7,95	4,27	0,87
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>22,45</b>	<b>19,04</b>	<b>74,59</b>	<b>596,74</b>	<b>0,14</b>	<b>5,7</b>	<b>47,81</b>	<b>1,4</b>	<b>93,15</b>	<b>242,46</b>	<b>57,35</b>	<b>9,28</b>
<b>СРЕДА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№302СРШП2004	Каша гречневая вязкая (на молоке с маслом сливочным, сахаром)	200	4,66	10,19	41,5	285,35	0,03	0	0	0	76	445	304	10
№97СРШП2004	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	89,62	0,01	0,07	52	0	176	100	7	0,2
№99СРШП2004	Колбаса п/к (порциями)	16	2,22	5,7	0	60,18	0,01	0	0	0	4,05	28,2	3,6	0,4
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	19/10	1,91	0,24	14,08	66,12	0,01	0	0	0,24	12	31,5	13,3	0,6
№693СРШП2004	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	85,6	0,05	0	0	0	130,15	106,5	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>15,99</b>	<b>25,11</b>	<b>71,98</b>	<b>586,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>52</b>	<b>0,24</b>	<b>398,2</b>	<b>711,2</b>	<b>346,14</b>	<b>11,61</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№388СРШП2004	Котлета рыбная	80	10,4	7,04	12,1	156,8	0,05	0,17	34,13	0,08	52,65	96,12	16,49	0,66
№520СРШП2004	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189	0,02	3,5	0	0,43	19,89	31,59	15,41	0,93
№576СРШП2004	Огурец соевый	23	0,18	0,02	0,39	2,99	0,01	1,96	0,01	0	9,92	10,78	10,78	0,39
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	27/10	2,6	0,31	18,38	82,42	0,01	0	0,24	12	31,5	13,3	0,6	
№692СРШП2004	Кофейный напиток	200	2,79	2,43	21,87	119,7	0,05	1,29	19,8	0	123,3	100,89	17,28	0,39
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>19,12</b>	<b>18,05</b>	<b>74,49</b>	<b>550,91</b>	<b>0,14</b>	<b>6,92</b>	<b>53,94</b>	<b>0,75</b>	<b>217,76</b>	<b>270,88</b>	<b>73,26</b>	<b>2,97</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№492СРШП2004	Плов из пшцы	200	15,2	13	26,2	330	0,2	0,41	48	0	30,2	156,1	34,2	1,45
№515СРШП2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	30	0,92	0,06	1,95	12	0,06	6	0	0	12	37,2	12,6	0,42
Кулинарный	Хлеб пшеничный, ржаной	28/10	2,6	0,97	18,9	84,7	0,01	0	0,1	0,3	21,1	42,3	14,3	1,28

Совет	№693 СРШЛ 2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,05	0	0	0	0	130,15	106,5	18,24	0,41
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>23,62</b>	<b>19,03</b>	<b>79,55</b>	<b>616,7</b>	<b>0,32</b>	<b>6,41</b>	<b>48,1</b>	<b>0,3</b>	<b>193,45</b>	<b>342,1</b>	<b>79,34</b>	<b>3,56</b>	
<b>2-я неделя</b>																

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>																
№413 СРШЛ 2004	Сосиска отварная	80	8,32	14	0,64	180	0,02	0	0	0	0	20	111,2	12	1,44	
№508СРШЛ 2004	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,8	5,7	34	210	8,14	27,84	0,08	0	23	142,4	17,6	1,36		
№101 СРШЛ 2004	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,02	7,7	0	0,05	36,6	27,05	13,92	0,55		
Кулинарный	Хлеб пшеничный, ржаной	12/10	1,75	0,21	11,4	51,98	0,01	0	0	0	14,3	39,7	13,7	0,82		
Совет																
№685 СРШЛ 2004	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	13,5	55	0	0,1	0	0	5,14	7,95	4,27	0,87		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>17,21</b>	<b>25,25</b>	<b>64,16</b>	<b>568,38</b>	<b>8,19</b>	<b>35,64</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>99,04</b>	<b>328,3</b>	<b>61,49</b>	<b>5,04</b>	

**ВТОРНИК**

<b>ЗАВТРАК</b>																
№333СРШЛ 2004	Макаронны с сыром	150	8,1	8,25	21,95	250,5	0,04	0,71	2,77	0,18	9,51	62,22	7,38	0,4		
№515 СРШЛ 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	92	2,76	3,58	5,8	66,24	0,02	7	0	0	14	43,4	14,7	0,49		
№96 СРШЛ 2004	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66	0,01	0	400	300	24	30	0	0,2		
Кулинарный	Хлеб пшеничный	14/10	1,53	0,2	11,94	53,04	0,01	0	0,1	0,3	21,1	42,3	14,3	1,28		
Совет																
№693 СРШЛ 2004	Чай с молоком	200	4,9	5	32,5	86	0,05	0	0	0	130,15	106,5	18,24	0,41		
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>17,39</b>	<b>24,23</b>	<b>72,29</b>	<b>521,78</b>	<b>0,13</b>	<b>7,71</b>	<b>402,87</b>	<b>300,48</b>	<b>198,76</b>	<b>284,42</b>	<b>54,62</b>	<b>2,78</b>	

**СРЕДА**

<b>ЗАВТРАК</b>																
№ 302 СРШЛ 2004	Каша вязкая манная(на молоке с маслом сливочным,сахаром)	200	5,67	9,16	43,97	220	0,11	0,32	0,11	0	44,4	67,07	12,41	0,53		
№ 99 СРШЛ 2004	Колбаса п/к (порциями)	17	2,22	5,7	0	60,3	0,01	0	0	0	4,05	28,2	3,6	0,4		
Кулинарный	Хлеб пшеничный, ржаной	19/10	1,91	0,24	14,08	64,34	0,01	0	0	0,24	12	31,5	13,3	0,6		
Совет																
№ 97 СРШЛ 2004	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,07	52	0	176	100	7	0,2		
№692 СРШЛ 2004	Кофейный напиток	200	2,79	2,43	21,87	119,7	0,05	1,29	19,8	0	123,3	100,89	17,28	0,39		

Итого за прием пищи		17,23	23,43	79,92	537,14	0,19	1,68	71,91	0,24	359,75	327,66	53,59	2,12	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№489 СРШП 2004	Рагу из птицы	50/150	12,6	9,8	19,4	222	0,11	0	0	38,97	186,63	39,31	2,29	
№45 СРШП 2004	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,3	49,32	0,02	19,8	0,01	0	17,25	18,75	18,75	
Кулинарный	Хлеб пшеничный, ржаной	26/10	2,44	0,3	17,9	80,16	0,01	0	0	9,6	32,7	12	0,66	
совет														
№693 СРШП 2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,05	0	0	130,15	106,5	18,24	0,41	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>20,72</b>	<b>18,1</b>	<b>74,6</b>	<b>541,48</b>	<b>0,19</b>	<b>19,8</b>	<b>0,01</b>	<b>195,97</b>	<b>344,58</b>	<b>88,3</b>	<b>4,04</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>														
<b>ПЯТНИЦА</b>														
№323 СРДП 2016	Биточки рубленые из птицы	80	14,48	16,69	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	150	3,75	6,15	38,55	228	0,06	0,23	42	0,1	64,8	118,3	20,3	0,81
№576 СРШП 2004	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,28	9,75	0,01	3,75	0	0	17,25	18	10,5	0,45
Кулинарный	Хлеб пшеничный, ржаной	10/10	1,23	0,16	9,95	44	0,01	0	0	10,8	38,98	12,9	0,82	
совет														
№685 СРШП 2004	Чай с сахаром	185/15	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>20,26</b>	<b>23,08</b>	<b>73,3</b>	<b>592,96</b>	<b>0,14</b>	<b>4,36</b>	<b>89,81</b>	<b>0,59</b>	<b>136,91</b>	<b>294,66</b>	<b>66,58</b>	<b>4,06</b>
<b>Итого по меню:</b>			<b>193,22</b>	<b>220,4</b>	<b>789,78</b>	<b>5682</b>	<b>17,9</b>	<b>128,8</b>	<b>775,41</b>	<b>330,94</b>	<b>2028,78</b>	<b>3370,79</b>	<b>921,52</b>	<b>49,23</b>

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских 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. Тутельмана, 2015г. Москва
7. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельмана, 2015г. Москва