



**Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2022-2023г.**

Прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,00	7,90	24,70	197,90	№160 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,80	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Завтрак	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	40/1шт	0,40	0,04	32,00	129,96	технологическая карта табл.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>13,37</b>	<b>18,49</b>	<b>109,46</b>	<b>658,45</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Омлет натуральный запеченый с сыром	160	12,90	12,30	3,70	177,10	№ 342 СРШП 2004г.
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Завтрак	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>760</b>	<b>23,10</b>	<b>17,86</b>	<b>74,50</b>	<b>554,38</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	90	11,92	8,80	11,64	173,44	№450 СРШП 2004г.
Завтрак	Соус красный основной	30	1,90	5,20	5,70	77,20	№ 587 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Завтрак	Соленья в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.



Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>602</b>	<b>19,58</b>	<b>16,25</b>	<b>69,74</b>	<b>506,77</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150	8,97	6,08	19,50	168,65	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Завтрак	Соус сметанный	15	1,90	5,20	5,70	77,20	№ 600 СРШП 2004
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№ 692 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>20,11</b>	<b>17,22</b>	<b>79,43</b>	<b>556,43</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Куры тушеные в соусе	90	16,70	9,10	4,50	166,70	№488 СРШП 2004г.
Завтрак	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	5,10	21,90	151,50	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Булочка молочная	50	6,35	1,38	36,54	183,98	№ 779 СРШП 2004г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>737</b>	<b>31,89</b>	<b>16,03</b>	<b>105,04</b>	<b>695,23</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Помидоры соленые	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№101 СРШП 2004г.
Завтрак	Тефтели с соусом (2вариант)	90	12,27	12,81	11,97	212,25	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,30	2,06	21,30	117,70	технологическая карта табл.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>31,19</b>	<b>24,67</b>	<b>119,92</b>	<b>826,47</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	180	10,77	7,30	23,40	202,38	№ 340 СРШП 2004
Завтрак	Соус сметанный	15	1,90	5,20	5,70	77,20	№600 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,27	0,00	11,83	46,80	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.



<b>Итого за завтрак</b>		<b>547</b>	<b>16,38</b>	<b>12,94</b>	<b>75,33</b>	<b>484,94</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	90	9,60	5,99	2,40	300,40	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы соленые	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Булочка домашняя	50	6,35	1,38	36,54	183,98	№ 779 СРШП 2004г.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>28,97</b>	<b>15,17</b>	<b>109,69</b>	<b>892,90</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	15,46	7,77	14,18	189,00	№ 498 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,30	4,50	38,80	220,90	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	40/1шт	0,40	0,04	32,00	129,96	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>29,50</b>	<b>15,75</b>	<b>128,48</b>	<b>777,42</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	180	3,80	7,90	34,30	223,50	№192 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,80	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	технологическая карта табл.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>9,97</b>	<b>18,29</b>	<b>91,96</b>	<b>576,29</b>	
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>224,06</b>	<b>172,68</b>	<b>963,55</b>	<b>6529,27</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лалшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, СРШП 2004г..Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур СРШП 2004г.учных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. СРШП 2004г.осква
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.Тутельян, 2008г. Москва