Согласовано:
Директор
МБОУ Лицей №82

_____Кобец О.Н.

Утверждаю:
Председатель совета
ПТПО "Октябрьское"

_____Авдеева С.Н.

Примерное 2-х недельное меню обедов
для организации горячего питания учащихся 5-11х классов
на период 2025-26г.

	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ Рецептуры
			б	ж	у		
1-я неделя							
	ПОНЕДЕЛЬНИК						
ОБЕД							
	Зажарка мясная	**120 (70/50)**	7.03	9.56	12.36	163.60	технологическая карта табл.
	Макароны отварные	**180**	6.65	7.41	18.03	165.41	№388 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Сок фруктовый	**200**	1.27	0.65	13.20	63.73	технологическая карта табл.
	ВТОРНИК						
ОБЕД							
	Биточки мясные с соусом	**150 (100/50)**	2.02	5.40	8.60	91.08	№ 468 СРШП 2004
	Каша пшеничная	**180**	5.10	2.05	14.23	95.77	№ 297 СРШП 2004
	Винегрет овощной	**100**	1.36	4.32	5.69	67.08	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.20	0.20	27.20	111.40	технологическая карта табл.

СРЕДА							
ОБЕД							
	Пельмени с маслом	**200**	2.70	2.75	17.40	105.15	№ 110 СРШП 2004г.
	Горошек зелёный консервированный	**60**	4.01	1.02	4.00	41.22	№ 27 СРШП 2004г.
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.60	0.02	31.40	128.18	№ 644 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
	Плов из мяса птицы	**250 (150/100)**	8.69	10.12	30.21	246.68	№ 492 СРШП 2004г.
	Икра свекольная	**100**	2.90	2.30	9.81	71.54	№ 110 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Сок фруктовый	**200**	1.27	0.65	13.20	63.73	технологическая карта табл.
ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
	Тефтели мясные с соусом	**150 (100/50)**	9.44	7.03	6.42	126.71	№ 203 СРШП 2004г.
	Каша гречневая	**180**	8.62	6.12	38.62	244.04	технологическая карта табл.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.20	0.20	27.20	111.40	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
2-я неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ОБЕД							

	Котлета мясная с соусом	**150 (100/50)**	6.05	11.15	15.78	187.67	технологическая карта табл.
	Рис отварной	**180**	3.69	5.37	36.75	210.09	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Сок фруктовый	**200**	1.27	0.65	13.20	63.73	технологическая карта табл.
ВТОРНИК							
ОБЕД							
	Тефтели мясные с соусом	**150 (100/50)**	9.44	7.03	6.42	126.71	№ 203 СРШП 2004г.
	Капуста тушёная	**180**	16.56	18.59	2.91	245.19	№388 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.20	0.20	27.20	111.40	технологическая карта табл.
СРЕДА							
ОБЕД							
	Котлета куриная	**100**	2.02	5.40	8.60	91.08	№ 488 СРШП 2004
	Пюре картофельное	**200**	3.59	5.16	22.31	150.04	№ 525 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.
	Сок фруктовый	**200**	1.27	0.65	13.20	63.73	технологическая карта табл.
ЧЕТВЕРГ							
ОБЕД							
	Гуляш	**150 (100/50)**	3.4	3.5	26.5	151.10	№ 489 СРШП 2004г.
	Каша гречневая	**180**	8.62	6.12	38.62	244.04	технологическая карта табл.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.20	0.20	27.20	111.40	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.

ПЯТНИЦА							
ОБЕД							
	Плов	**220**	2.7	2.75	17.4	105.15	№ 110 СРШП 2004г.
	Овощи сезонные	**60**	0.43	0.05	0.98	6.09	№101 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток	**200**	2.01	2.00	18.00	98.04	№ 719 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.82	0.32	18.16	90.80	технологическая карта табл.

Утверждаю:

Организатор питания ИП Комарова А.А.

_____

"____"_____ 2021г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для организации горячего питания учащихся осенне-зимний период 2021-2022г. с 12 лет и старше

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	№ Рецептуры
			б	ж	у		
1-я неделя	***ПОНЕДЕЛЬНИК***						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	**250**	8.75	9.88	30.88	247.38	№160 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром	**200**	0.00	0.00	11.98	47.92	№ 685 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	**15**	6.14	6.90	0.74	89.58	№ 97 СРШП 2004г.
	Масло сливочное	**10**	0.08	7.25	0.13	66.09	№ 96 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	0.40	36.25	0.65	330.45	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие (сезонные)	**150**	0.90	0.90	22.05	99.90	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**675**	**16.27**	**61.18**	**66.42**	**881.32**	
ОБЕД							
	Щи из капусты свежей с картофелем	**250**	1.70	4.85	6.69	77.21	№ 124 СРШП 2004г.
	Котлеты (биточки) рыбные	**100**	8.46	2.72	5.92	82.01	№ 388 СРШП 2004
	Рис отварной	**200**	4.85	7.16	48.93	279.59	№ 511 СРШП 2004
	Икра кабачковая	**100**	1.67	7.50	7.08	102.50	№11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.16	0.40	19.60	94.64	технологическая карта табл.

	Компот из свежих фруктов	**200**	0.13	0.04	27.30	110.08	№ 631 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**975**	**19.97**	**22.67**	**115.53**	**746.03**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1650**	**81.14**	**89.09**	**996.84**	**1627.34**	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный запеченый с сыром	**200**	20.58	23.13	4.13	306.96	№ 342 СРШП 2004г.
	Горошек зеленый консервированный	**100**	1.55	0.10	3.25	20.10	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Какао с молоком	**200**	5.71	4.80	20.82	149.32	№ 693 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	1.98	0.25	12.08	58.45	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие (сезонные)	**150**	0.60	0.45	15.45	68.25	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**700**	**30.41**	**28.73**	**55.73**	**603.08**	
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом, с курицей	**250/25**	6.20	7.11	22.30	177.99	№ 139 СРШП 2004г.
	Куры тушенные в соусе	**100**	16.77	17.44	19.67	302.73	№488 СРШП 2004г.
	Каша пшеничная	**180**	9.07	7.80	55.80	329.69	№ 297 СРШП 2004г.
	Соленья в ассортименте	**100**	1.33	0.08	1.42	11.75	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.95	0.50	24.15	116.90	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.43	0.02	27.60	112.30	№639 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**680**	**37.75**	**32.96**	**150.93**	**1051.36**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1380**	**68.16**	**61.68**	**206.66**	**1654.44**	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Шницель рубленый мясной	**100**	16.22	15.87	15.20	268.49	№450 СРШП 2004г.
	Соус красный основной	**30**	0.53	0.74	2.38	18.30	№ 587 СРШП 2004г.
	Пюре картофельное	**200**	4.44	4.37	30.21	177.97	№ 520 СРШП 2004г.
	Соленья в ассортименте	**100**	0.22	0.04	0.76	4.28	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Кондитерские изделия	**40/1шт**	0.40	0.04	32.00	129.96	технологическая карта табл.
	Чай с сахаром, лимоном	**200**	0.06	0.01	12.90	51.93	№386 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**912**	**24.91**	**21.43**	**111.93**	**740.25**	

ОБЕД							
	Суп крестьянский с курицей	**250/25**	2.78	3.26	16.40	106.06	№ 134 СРШП 2004г.
	Котлеты по хлыновски	**100**	7.22	6.56	10.44	129.67	№ 498 СРШП 2004г.
	Макаронные изделия, отварные с маслом	**200**	7.73	5.81	36.33	228.59	№ 332 СРШП 2004г.
	Овощи свежие или соленые порционные	**100**	0.57	0.07	1.13	7.40	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.95	0.50	24.15	116.90	технологическая карта табл.
	Кисель из яблок	**200**	0.14	0.04	27.30	110.12	№642 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**975**	**22.39**	**16.24**	**115.76**	**698.73**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1887**	**47.30**	**37.67**	**227.69**	**1438.99**	
	ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК							
	Запеканка морковная с творогом	**200**	24.16	13.79	31.58	347.04	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Соус сметанный	**30**	0.78	4.50	1.08	47.94	№ 600 СРШП 2004
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3.90	3.00	17.28	111.72	№ 692 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	**20**	4.09	4.60	0.49	59.72	№ 97 СРШП 2004г.
	Фрукты свежие	**150**	1.20	0.30	11.25	52.50	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	**40**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**640**	**37.17**	**26.55**	**80.16**	**708.24**	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рисом	**250**	2.78	3.26	16.40	106.06	№ 138 СРШП 2004г.
	Жаркое по-домашнему	**250**	26.00	6.66	23.13	256.46	№ 436 СРШП 2004г.
	Салат из квашеной капусты	**100**	0.57	0.07	1.13	7.40	№ 45 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	2.37	0.30	14.50	70.18	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.43	0.02	27.60	112.30	№ 639 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**900**	**32.15**	**10.31**	**82.76**	**552.40**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1540**	**69.32**	**36.86**	**162.91**	**1260.64**	
	ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК							
	Гуляш из говядины	**100**	18.91	20.82	2.68	273.76	№ 437 СРШП 2004г.

	Огурцы консервированные	**100**	0.17	0.05	1.83	8.45	№ 101 СРШП 2004г.
	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	4.5	5.1	21.9	151.50	№ 297 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром, лимоном	**200**	0.06	0.01	12.19	49.09	№ 386 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	1.98	0.25	12.08	58.45	технологическая карта табл.
	Булочка молочная	**100**	10.90	11.46	64.56	404.98	№ 779 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**952**	**36.51**	**37.69**	**115.24**	**946.23**	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	4.82	4.90	12.72	114.26	№ 110 СРШП 2004г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	**110**	9.36	4.71	2.69	90.55	№ 374 СРШП 2004г.
	Рис	**200**	4.08	6.40	27.20	182.72	№ 520 СРШП 2004г.
	Горошек зеленый консервированный	**100**	1.55	0.10	3.25	20.10	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	2.37	0.40	14.49	71.04	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.43	0.02	27.60	112.30	№631 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**960**	**22.61**	**16.53**	**87.95**	**590.97**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1912**	**59.13**	**54.22**	**203.19**	**1537.20**	
2-я неделя **ПОНЕДЕЛЬНИК** ***ЗАВТРАК***							
	Помидоры соленые	**100**	0.33	0.06	1.14	6.42	№38 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Тефтели рыбные	**100**	10.86	8.25	12.31	166.93	№ 394 СРШП 2004г.
	Капуста тушеная	**200**	3.33	3.28	22.66	133.48	№ 520 СРШП 2004г.
	Какао с молоком	**200**	5.71	4.80	20.82	149.32	№ 693 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	**40/1шт**	0.08	0.00	12.00	48.32	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**690**	**23.35**	**16.75**	**87.41**	**593.79**	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	**250**	3.80	4.90	14.30	116.50	№ 140 СРШП 2004г.
	Плов из птицы	**250**	21.47	19.69	35.69	405.85	№ 492 СРШП 2004г.
	Соленья в ассортименте	**100**	0.40	0.05	0.85	5.45	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.95	0.50	24.15	116.90	технологическая карта табл.

	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.43	0.02	27.60	112.30	№639 СРШП 2004г.
	Итого за прием пищи	**900**	**30.05**	**25.16**	**102.59**	**757.00**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1590**	**53.40**	**41.91**	**190.00**	**1350.79**	
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
	Запеканка морковная с творогом	**200**	21.62	16.34	24.19	330.30	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Соус сметанный	**30**	0.05	0.01	8.62	34.77	№600 СРШП 2004г.
	Чай с сахаром, лимоном	**200**	0.06	0.01	12.19	49.09	№386 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Яблоки свежие	**150**	0.60	0.60	14.70	66.60	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**852**	**25.37**	**17.32**	**78.18**	**570.08**	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	**250**	3.10	4.50	20.10	133.30	№ 132 СРШП 2004
	Гуляш с соусом	**100**	11.20	9.40	7.30	158.60	№ 437 СРШП 2004
	Каша пшеничная	**200**	6.50	4.80	38.80	224.40	№ 297 СРШП 2004г.
	Горошек зеленый консервированный	**100**	0.93	0.06	1.95	12.06	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	2.37	0.30	14.49	70.14	технологическая карта табл.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.40	0.02	22.90	93.38	№ 631 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**950**	**24.50**	**19.08**	**105.54**	**691.88**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1802**	**49.87**	**36.40**	**183.72**	**1261.96**	
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
	Огурцы соленые	**100**	0.10	0.03	1.10	5.07	№ 101 СРШП 2004г.
	Запеканка картофельная с печенью	**200**	21.58	8.71	38.57	318.99	№162 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Соус белый	**30**	0.57	1.23	2.26	22.39	№582 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток с молоком	**200**	5.71	4.80	20.82	149.32	№692 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	1.58	0.20	9.66	46.76	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**620**	**29.54**	**14.97**	**72.41**	**542.53**	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	**250**	5.47	5.25	16.28	134.25	№ 139 СРШП 2004

	Биточки рыбные	**100**	7.61	2.45	5.33	73.81	№ 388 СРШП 2004
	Картофель отварной	**200**	3.05	4.17	24.80	148.93	№ 203 СРШП 2004г.
	Салат из квашеной капусты	**100**	0.34	0.04	0.68	4.44	№ 45 СРШП 2004г.
	Компот из свежих фруктов	**200**	0.13	0.04	27.30	110.08	№ 631 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**850**	**16.60**	**11.95**	**74.39**	**471.51**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1470**	**46.14**	**26.92**	**146.80**	**1014.04**	
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
	Огурцы соленые	**100**	0.10	0.03	1.10	5.07	№ 101 СРШП 2004г.
	Тефтели (2 вариант)	**100**	12.27	12.81	11.97	212.25	№462 СРШП 2004г.
	Каша гречневая рассыпчатая	**200**	8.69	2.28	39.40	212.88	№ 297 СРШП 2004г.
	Кофейный напиток с молоком	**200**	3.90	3.00	17.28	111.72	№692 СРШП 2004г.
	Кондитерские изделия	**40/1шт**	0.08	0.00	12.00	48.32	технологическая карта табл.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**690**	**28.08**	**18.48**	**100.23**	**679.56**	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	4.82	4.90	12.72	114.26	№ 110 СРШП 2004г.

	Рагу из курицы	**250**	12.60	10.30	20.37	224.58	№ 489 СРШП 2004г.
	Соленья в ассортименте	**100**	0.80	0.05	0.85	7.05	№ 101 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.16	0.40	19.60	94.64	технологическая карта табл.
	Кисель из плодов или ягод свежих	**200**	0.43	0.02	27.60	112.30	№640 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**900**	**21.81**	**15.67**	**81.14**	**552.83**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1590**	**49.89**	**34.15**	**181.37**	**1232.39**	
ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	**205**	7.56	8.14	34.25	240.50	№192 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Чай с сахаром	**200**	0.00	0.00	11.98	47.92	№685 СРШП 2004г.
	Масло сливочное	**10**	0.08	7.25	0.13	66.09	№96 СРШП 2004г.
	Сыр твердый порциями	**10**	4.09	4.60	0.49	59.72	№97 СРШП 2004г.
	Хлеб пшеничный	**50**	3.04	0.36	18.48	89.32	технологическая карта табл.
	Фрукты свежие (сезонные)	**150**	0.60	0.60	14.70	66.60	технологическая карта табл.
	Итого за прием пищи	**625**	**15.37**	**20.95**	**80.03**	**570.15**	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой	**250**	4.82	4.90	12.72	114.26	№ 134 СРШП 2004г.
	Тефтели из печени с рисом, с соусом	**100**	5.52	5.27	6.01	93.55	№ 465 СРШП 2004г.
	Каша пшенная	**200**	10.20	7.30	46.30	291.70	№ 297 СРШП 2004г.
	Икра кабачковая	**100**	1.00	4.50	4.25	61.50	№11 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
	Хлеб пшеничный; хлеб ржаной	**50/50**	3.95	0.50	24.15	116.90	технологическая карта табл.
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0.14	0.04	27.30	110.12	№639 СРШП 2004
	Итого за прием пищи	**950**	**25.63**	**22.51**	**120.73**	**788.03**	
	ИТОГО В ДЕНЬ	**1575**	**41.00**	**43.46**	**200.76**	**1358.18**	
	Итого за 10ДНЕЙ		**565.35**	**462.36**	**2699.95**	**17222.39**	

1.Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной,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