

Согласовано:

Директор

МБОУ СОШ №72

Гудкова Л.В.

Утверждаю:  
Исполнительный директор  
СПСК "Донские овощи"

Карасаев А.В.



**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов**  
для организации питания учащихся 1-4х классов  
с 7 до 11 лет

осенне-зимний период 2022-2023г.г.  
с 23.01.2023г.

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества				энергитическая ценность	№ Рецептуры
		б	ж	у	у		
<b>1-я неделя</b>							
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,00	7,90	24,70	197,90	№160 СРШП 2004г.	
Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,08	№ 685 СРШП 2004г.	
Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 97 СРШП 2004г.	
Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81	№ 96 СРШП 2004г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.	
Итого за прием пищи	510	12,57	18,05	67,66	483,37		
<b>ВТОРНИК</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет натуральный запеченый с сыром	200	12,90	12,30	3,70	177,10	№ 342 СРШП 2004г.	
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12	№22 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.	
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.	
Итого за прием пищи	500	22,70	17,82	64,70	509,98		
<b>СРЕДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Шницель рубленый мясной	90	11,92	8,80	11,64	173,44	№450 СРШП 2004г.
Соус красный основной	30	1,90	5,20	5,70	77,20	№ 587 СРШП 2004г.
Пюре картофельное	150	1,42	1,80	10,30	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
Итого за прием пищи	570	19,58	16,61	69,74	506,77	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка морковная с творогом	220	9,57	6,49	20,8	179,89	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Соус сметанный	20	1,9	5,2	5,7	77,20	№ 600 СРШП 2004
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3	16,6	106,60	№ 692 СРШП 2004г.
Сыр твердый порциями	20	5,00	5,00	6,46	90,84	№ 97 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи	500	22,81	20,09	74,16	568,69	
<b>ПЯТНИЦА</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Гуляш	90	20,63	16,3	5,24	250,18	№ 437 СРШП 2004г.
Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,50	№ 297 СРШП 2004г.
Чай с сахаром, лимоном	200	0,30	0,00	15,00	61,20	№ 386 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи	540	29,47	22,20	69,04	594	
2-я неделя						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Овощи сезонные в ассортименте	60	1,00	0,40	2,30	16,80	№38 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Тефтели рыбные	100	6,5	4,4	7,6	96,00	№ 394 СРШП 2004г.
Капуста тушёная	150	1,42	1,8	10,3	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,40	24,60	114,16	технологическая карта табл.



Масло сливочное	10	2,50	2,50	2,50	3,23	45,42	№96 СРШП 2004г.
Сыр твердый порциями	20	0,01	7,25	0,13	0,13	65,81	№97 СРШП 2004г.
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04	0,40	24,60	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Кондитерское изделие, обогащённое витамино-минеральным премиксом	1шт	0,08	0	12	12	48,32	технологическая карта табл.
Итого за прием пищи	430	9,37	18,05	77,26	77,26	508,97	
Итого за 10 дней		206,74	175,24	762,80	762,80	5455,32	