

Согласовано:

Директор
МБОУ СОШ №37



В.Д. Панчук

" " 2023г.

Согласовано:

Председатель
Родительского комитета

(Signature)

" " 2023г.



" " 2023г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков, обедов для организации платного питания учащихся МБОУ СОШ № 37 на 2023-2024 учебный год

сборник	наименование	цена	масса порц	пищевые вещества			энергетическая ценность
				б	ж	у	

1-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	27,50	50	5,87	9,10	0,40	112,50
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	15,40	150	2,73	7,15	18,85	163,80
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	14,20	30	1,35	0,09	2,97	18,00
Кулинарный совет	хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	1,7	20/10	2,37	0,27	14,91	67,80
№693СРШП2004г	Какао с молоком	11,2	180	3,66	3,186	15,82	106,74
ИТОГО:		70,00	440	15,98	19,80	52,95	468,84

ОБЕД

№110СРШП2004	Борщ с капустой, картофелем	26,76	250/15	5,16	7,24	13,1	137,65
№3СРШП2004г	Бутерброд с сыром	17,02	19/30	6,17	4,07	19,73	127,8
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,45	25	1,22	0,14	7,94	36,16
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		12,75	11,45	54,37	357,61

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№492 СРШП 2004	Плов из птицы	47,95	220	16,72	14,30	39,82	363,00
№ 515 СРШП 2004	Овощи сезонно(огурец)	5,30	40	0,35	0,05	0,95	5,50
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№693СРШП2004г	Какао с молоком	14,40	180	0,81	0,00	18,09	75,24
ИТОГО:		70,00	480	22,04	18,28	195,40	536,70

ОБЕД

№139СРШП2004	Суп картофельный с горохом	21,37	250/15	250/15	5,6	22,3	167
№6 СРШП 2004г	Бутерброд с колбасой п/к	23,67	25/35	24/50	1,29	28,57	169
совет	Хлеб пшеничный	1,46	25	1,22	0,14	7,94	36,16
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	3,50	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		1,42	7,03	72,41	428,16

СРЕДА

№492 СРШП 2004	Биточки рубленые	39,08	50	14,60	14,28	13,68	241,75
№ 515 СРШП 2004	Пюре картофельное	15,40	150	2,73	7,15	18,85	163,80
№ 71СРШП 2004	Овощи сезонно(помидор)	8,40	50	0,35	0,05	0,95	5,50
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№693СРШП2004г	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		70,00	490	21,04	21,88	66,40	561,05

ОБЕД

№139СРШП2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	21,08	250/15	7,23	5,22	21	162,2
№738 СРШП 2004г	Пирожок печеный с творогом	22,7	75	7,08	6,66	22,8	180,7
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,45	25	1,74	0,20	10,91	49,72
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		16,25	12,08	68,31	448,62

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№374СРШП2004	Птица тушенная в соусе	41,27	40/40	17,45	7,20	7,75	165,23
№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	10,80	150	4,55	5,33	38,55	220,3
№45 СРШП 2004	Салат из капусты	8,50	55	0,50	2,00	1,60	33,50
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный, ржаной	2,35	40	2,45	0,28	15,38	70,06
№631 СРШП 2004	Компот из свежих плодов (ябло)с витамином С	7,08	180	0,18	0,00	24,48	99,00
ИТОГО:		70,00	505	25,13	14,81	87,76	588,09

ОБЕД

№124СРШП2004	Щи из свежей капусты с картофелем	27,32	250/15	6,22	7,02	10	122,2
№738 СРШП 2004г	Пирожок печеный с повидлом	16,05	75	3,01	4,4	32	175,84
Кулинарный совет	Батон закусочный	1,86	20	1,82	0,22	11,90	54,24
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		11,25	11,64	67,5	408,28

ПЯТНИЦА

№508 СРШП 2004	Гуляш	47,17	90	17,02	18,74	2,41	246,47
№511 СРШП 2004	Рис отварной	8,04	30	1,35	0,09	2,97	18,00
№ 515 СРШП 2004	Огурец соленый	7,67	150	6,32	4,94	38,85	221,25
Кулинарный совет	хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№692 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		70,00	510	28,05	24,17	77,15	635,72

ОБЕД

№138СРШП2004	Суп картофельный с рисом	23,75	250/15	2,00	4,30	10,00	88,00
№3СРШП2004г	Бутерброд с маслом сливочным	18,97	16/25	1,53	11,8	10	153,1

Кулинарный совет	Батон закусочный	2,51	27	1,52	0,18	9,94	45,20
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		5,25	16,28	43,54	342,3

2-я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

№413 СРШП 2004	Сосиска отварная	27,50	50	5,87	9,10	0,40	112,50
№520 СРШП 2004	Пюре картофельное	15,40	150	3,15	8,25	21,75	189,00
№515 СРШП 2004	Бобовые отварные (зеленый горошек)	14,20	30	1,35	0,09	2,97	18,00
Кулинарный совет	хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	1,7	20/10	2,37	0,27	14,91	67,80
№693СРШП2004г	Какао с молоком	11,2	180	3,66	3,186	15,82	106,74
ИТОГО:		70,00	440	16,403	20,896	55,852	494,04

ОБЕД

№155 СРШП 2004	Суп с клецками на курином бульоне	24,52	250/15	5,90	5,95	11,20	123,75
№3СРШП2004г	Бутерброд с маслом сливочным	18,97	16/25	1,53	11,8	10	153,1
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	1,74	30	2,13	0,24	13,40	61,02
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		9,76	17,99	48,2	393,87

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№267 М2008	Шницель рубленый	42,98	60/30	14,60	14,28	13,68	241,75
№511 СРШП 2004	Рис отварной	11,4	150	3,06	4,28	32,00	178,83
53/2017м	Салат из свеклы с зеленым горошком	8,50	60	0,99	2,47	4,38	43,74
Кулинарный совет	хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		70,00	540	22,01	21,43	82,98	614,32

ОБЕД

№132 СРШП 2004	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	22,93	200/15	5,50	4,80	16,10	139,00
№6 СРШП 2004г	Бутерброд с колбасой п/к	22,40	20/35	4,25	1,29	28,57	169
Кулинарный совет	хлеб пшеничный, пшенично-ржаной	1,46	11/10	1,82	0,22	11,90	54,24
№685СРШП2004г	Чай с сахаром	3,21	200/15	0,20	0,00	13,50	55,00
ИТОГО:		50,00		11,77	6,31	70,07	417,24

СРЕДА

ЗАВТРАК

№492 СРШП 2004	Плов из птицы	47,95	220	16,72	14,30	39,82	363,00
№ 45 СРШП 2004	Салат из капусты	8,50	55	0,50	2,00	1,60	33,50
Кулинарный совет	хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№693СРШП2004г	Какао с молоком	11,2	180	3,66	3,186	15,82	106,74
ИТОГО:		70,00		24,04	19,89	76,56	597,24

ОБЕД

№124СРШП2004	Щи из свежей капусты с картофелем	27,32	250/15	6,22	7,02	10	122,2
№738 СРШП 2004г	Пирожок печеный с повидлом	16,05	75	3,01	4,4	32	175,84
Кулинарный совет	Батон закусочный	1,86	20	1,82	0,22	11,90	54,24
№686 СРШП 2004	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ИТОГО:		50,00		11,25	11,64	67,5	408,28

четверг

ЗАВТРАК

№489СРШП2004	Рагу из птицы	43,25	210	15,77	19,66	17,03	310,51
№ 515 СРШП 2004	Огурец посезонно	8,40	50	0,35	0,05	0,95	5,4
Кулинарный совет	Хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
№707СРШП 2004	Сок фруктовый	16,00	200	0,90	0,00	20,10	83,60

ИТОГО:		70,00	500	20,18	20,11	57,4	493,51
№139СРШП2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	21,08	250/15	7,23	5,22	21	162,2
№738 СРШП 2004г	Кулинарный совет	22,7	75	7,08	6,66	22,8	180,7
№686 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	1,45	25	1,74	0,20	10,91	49,72
ИТОГО:	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
		50,00		16,25	12,08	68,31	448,62

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№498СРШП2004	Котлеты рубленые из птицы	39,36	60/30	10,98	12,48	8,22	189,88
№516СРШП2004	Макаронные изделия отварные	10,8	150	5,25	6,15	44,48	254,19
№101СРШП2004	Кулинарный совет	12,72	60	1,2	5,4	0	57
№686 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	2,35	40	3,16	0,40	19,32	94,00
ИТОГО:	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
ОБЕД		70,00	540	20,79	24,43	85,62	651,07

№110СРШП2004	Борщ с капустой,картофелем	26,76	250/15	5,16	7,24	13,1	137,65
№3СРШП2004г	Кулинарный совет	17,02	19/30	6,17	4,07	19,73	127,8
№686 СРШП 2004	Хлеб пшеничный	1,45	25	1,22	0,14	7,94	36,16
ИТОГО:	Чай с лимоном	4,77	200	0,20	0,00	13,60	56,00
		50,00		12,75	11,45	54,37	357,61

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 булочных 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.Тутельян, 2008г.Москва