

Согласовано
 Директор МБОУ "Школа-детский сад № 18"



2023г.

Утверждаю:
 Организатор питания ИП Комарова А.А.



2023г.

**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания учащихся
 осенне-зимний период 2022-2023г.
 1-4 класс**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,6	0	60	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	200	5.5	10.3	32.9	245	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.6	94	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3.3	3.2	18.5	115	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	М 2011г 338
Итого за прием пищи		560	16.45	18.9	80.8	561	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,14	8	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5.48	5.28	16.33	135	С 2004г №139
Обед	Плов из птицы (курица)	200	21.83	19.95	37.54	418	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	73	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.6	98	С 2004г №631
Итого за прием пищи		770	32.3	26.11	103.3	803	
Итого за день		1330	48,75	45,01	184,1	1364	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,12	3,9	23	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	226	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.6	94	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0.03	11	47	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	М 2011г 338
Итого за прием пищи		550	18.03	18.95	47.6	437	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2,7	4,6	46	С 2022г 54-13з

Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2.61	5.32	14.3	116	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	22.1	21.9	13.2	339	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	73	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.7	96	С 2004г №639
Итого за прием пищи		770	30.3	30.6	84.49	741	
Итого за день		1320	48,33	49,55	132,09	1178	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,2	0,02	13,6	58	М 2011г №377
Итого за прием пищи		550	22,88	16,42	75,5	556	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	80	10,9	5,9	5,02	118	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3,2	4,17	24,08	146	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
Итого за прием пищи		800	21,18	16,12	97,12	643	
Итого за день		1350	44,06	32,54	172,62	1199	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	160	16,5	9,8	26,3	265	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,75	6	1,05	62	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	М 2011г №379
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за прием пищи		530	24,71	19,5	67,95	554	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6	2,14	70	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,3	116	С 2004г №134
Обед	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
Итого за прием пищи		800	26,78	29,64	102,65	822	
Итого за день		1330	51,49	49,14	170,6	1376	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,6	0,12	2,28	14	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	80	11,36	2,08	6,88	91	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	143	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376
Итого за прием пищи		550	19,58	8,09	64,47	439	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,09	4,5	16,8	122	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	100	8,77	9,39	9,21	169	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	5,7	4,3	37,9	213	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
Итого за прием пищи		820	21,47	24,27	121,22	817	
Итого за день		1370	41,05	32,36	185,69	1256	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,6	0	60	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	275	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за прием пищи		570	20,03	18,9	90,04	615	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,48	0,06	1,14	8	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,5	104	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	200	21,83	19,95	37,54	418	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,6	98	С 2004г №631
Итого за прием пищи		770	28,74	27,16	97,29	772	
Итого за день		1340	48,77	46,06	187,33	1387	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	0,12	3,9	23	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели с соусом	100	8,77	9,39	9,21	169	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	205	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,6	94	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11	47	М 2011г №376

Итого за прием пищи		550	19	14.84	76.51	538	
Обед	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	26	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2.01	5.17	13.74	110	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	80	11.4	2.08	6.88	91	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	19.8	143	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.7	96	С 2004г №639
Итого за прием пищи		800	22,3	13,23	97,83	610	
Итого за день		1350	41,3	28,07	174,34	1148	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	160	8.42	13.7	39.3	313	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0.75	6	1.05	62	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.6	94	М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	М 2011г №338
Итого за прием пищи		530	16,63	23,4	80,95	602	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0.96	6	2.14	70	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	1.81	5.2	16.5	122	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	80	18.08	13.6	0	195	М 2011г №288
Обед	Соус сметанный	30	0.42	1.46	1.75	22	М 2011г №330
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.7	4.3	37.9	213	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.6	98	С 2004г №631
Итого за прием пищи		830	31,48	31,38	106,4	864	
Итого за день		1360	48.11	54.78	187.35	1466	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0.6	0.12	2.28	14	т/к, таблица
Завтрак	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.6	5.3	189	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	150	5.7	4.3	37.9	213	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	73	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3.1	2.38	15.08	89	М 2011г №378
Итого за прием пищи		550	27.15	20.06	85.07	649	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0.6	0.12	2.28	14	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.3	84	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	200	14.93	20.48	20.81	328	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	т/к, таблица

Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,1	27,49	111	М 2011г №350
Итого за прием пищи		770	21,7	25,76	84,39	681	
Итого за день		1320	48,85	45,82	169,46	1330	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	75	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,1	277	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	118	М 2011г №382
Завтрак	Какао с молоком	200	3,3	3,2	18,5	115	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	М 2011г №338
Итого за прием пищи		560	18,27	21,37	90,64	632	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,4	5,1	73	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,28	16,33	135	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,6	134	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	73	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,7	96	С 2004г №639
Итого за обед		800	28,48	21,17	98,94	716	
Итого за день		1360	46,75	42,54	189,58	1348	
Итого за 10ДНЕЙ			467,46	425,87	1753,16	13052	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сбоник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания / Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. 2007г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.