

Согласовано

Директор МБОУ "Школа-детский сад № 18"

" " 2023г.



Утверждаю:

Организатор питания ИЦ Комарова А.А.

2023г.



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

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая	Сборник
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная " Дружба"	160	4,40	8,24	26,32	196,00	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>11,26</b>	<b>12,24</b>	<b>74,22</b>	<b>452,00</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	40	0,32	0,04	0,76	5,33	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Плов из птицы (курица)	150	16,37	14,96	28,16	313,50	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>610</b>	<b>22,82</b>	<b>19,59</b>	<b>75,24</b>	<b>572,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>34,08</b>	<b>31,83</b>	<b>149,46</b>	<b>1024,17</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,42	0,10	3,25	19,17	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,67	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>490</b>	<b>13,51</b>	<b>12,93</b>	<b>45,85</b>	<b>357,83</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,80	3,07	30,67	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134



Обед	Капуста тушеная с мясом	150	16,58	16,43	9,90	254,25	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>610</b>	<b>21,22</b>	<b>22,70</b>	<b>61,77</b>	<b>521,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1100</b>	<b>34,73</b>	<b>35,63</b>	<b>107,62</b>	<b>878,88</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	50	0,10	4,50	4,25	60,83	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	70	9,87	3,99	3,08	88,20	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	4,95	4,57	30,61	191,33	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>18,28</b>	<b>13,48</b>	<b>71,14</b>	<b>492,37</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,24	0,03	0,57	4,00	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Рыба, тушенная с овощами	60	8,18	4,43	3,77	88,50	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	130	2,77	3,61	20,87	126,53	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>640</b>	<b>14,50</b>	<b>12,51</b>	<b>73,35</b>	<b>465,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>32,77</b>	<b>25,99</b>	<b>144,49</b>	<b>957,73</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	100	10,31	6,13	16,44	165,63	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	20	0,50	4,00	0,70	41,33	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	М 2011г №379
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>460</b>	<b>18,27</b>	<b>13,83</b>	<b>57,74</b>	<b>433,96</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134
Обед	Печень говяжья по-строгановски	50	8,38	7,88	3,31	118,13	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>680</b>	<b>18,46</b>	<b>23,39</b>	<b>82,95</b>	<b>631,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>36,74</b>	<b>37,22</b>	<b>140,69</b>	<b>1065,22</b>	



<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	60	8,52	1,56	5,16	68,25	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	140	2,99	4,85	18,48	133,47	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>460</b>	<b>14,25</b>	<b>6,80</b>	<b>50,27</b>	<b>326,72</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,67	3,60	13,44	97,60	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	60	5,26	5,63	5,53	101,40	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>690</b>	<b>14,77</b>	<b>19,15</b>	<b>99,33</b>	<b>628,33</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>29,02</b>	<b>25,96</b>	<b>149,60</b>	<b>955,05</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная пшенная	170	7,06	8,67	31,96	233,75	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>13,13</b>	<b>12,57</b>	<b>74,75</b>	<b>466,75</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,24	0,03	0,57	4,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	180	1,38	4,56	7,56	74,88	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	160	17,46	15,96	30,03	334,40	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>590</b>	<b>20,83</b>	<b>20,91</b>	<b>71,42</b>	<b>558,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>33,95</b>	<b>33,48</b>	<b>146,17</b>	<b>1025,36</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели с соусом	60	5,26	5,63	5,53	101,40	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376



<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>14,70</b>	<b>10,98</b>	<b>67,72</b>	<b>447,40</b>	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,45	3,72	9,89	79,20	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	60	8,55	1,56	5,16	68,25	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	130	2,77	4,51	17,16	123,93	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>620</b>	<b>15,24</b>	<b>10,06</b>	<b>72,17</b>	<b>427,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1120</b>	<b>29,94</b>	<b>21,04</b>	<b>139,89</b>	<b>875,12</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	100	5,26	8,56	24,56	195,63	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	20	0,50	4,00	0,70	41,33	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>12,43</b>	<b>16,16</b>	<b>60,75</b>	<b>440,96</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	4,00	1,43	46,67	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,30	3,74	11,88	87,84	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	60	13,56	10,20	0,00	146,25	М 2011г №288
Обед	Соус сметанный	15	0,21	0,73	0,88	11,00	М 2011г №330
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>665</b>	<b>23,15</b>	<b>23,33</b>	<b>85,34</b>	<b>650,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1115</b>	<b>35,59</b>	<b>39,50</b>	<b>146,09</b>	<b>1091,05</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Завтрак	Печень говяжья по-строгановски	60	10,05	9,45	3,98	141,75	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	130	4,94	3,73	32,85	184,60	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>450</b>	<b>20,76</b>	<b>15,92</b>	<b>67,53</b>	<b>493,35</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,24	0,03	0,57	4,00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,17	6,70	60,48	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	160	11,94	16,38	16,65	262,40	М 2011г №259

Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>590</b>	<b>15,11</b>	<b>19,88</b>	<b>61,06</b>	<b>485,21</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1040</b>	<b>35,87</b>	<b>35,80</b>	<b>128,60</b>	<b>978,56</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,58	207,75	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,50	24,14	118,00	М 2011г №382
Завтрак	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>10,90</b>	<b>81,02</b>	<b>487,75</b>	
Обед	Икра кабачковая	20	0,04	1,80	1,70	24,33	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	180	3,95	3,80	11,76	97,20	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	60	11,48	2,55	8,03	100,50	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,60	134,00	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>20,3</b>	<b>14,8</b>	<b>73,4</b>	<b>499,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,8</b>	<b>25,7</b>	<b>154,5</b>	<b>987,1</b>	
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>338,5</b>	<b>312,1</b>	<b>1407,1</b>	<b>9838,3</b>	

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях / Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
2. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под редакцией В.Т. Лапшиной. 2004г.