

Согласовано

Директор

2024г.



Утверждаю:

Организатор питания И.П. Комарова А.А.

2024г.



Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2023-2024г.  
1-4 класс

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	6,53	6,00	25,05	180,00	М 2011г №175
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00	М 2011г №15
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>15,86</b>	<b>11,44</b>	<b>86,64</b>	<b>528,00</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,25	21,50	147,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	200	15,27	13,00	37,08	330,43	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,15	59,50	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>765</b>	<b>26,41</b>	<b>17,91</b>	<b>109,76</b>	<b>823,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>42,27</b>	<b>29,35</b>	<b>196,40</b>	<b>1351,23</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,66	1,34	2,77	34,80	М 2011г №50
Завтрак	Омлет запеченный с картофелем	170	16,46	18,51	3,31	246,07	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г 338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>580</b>	<b>22,14</b>	<b>20,28</b>	<b>56,33</b>	<b>504,87</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,84	1,00	4,80	32,00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой	200	10,80	3,63	17,25	145,55	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	180	3,24	5,94	8,64	138,27	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>700</b>	<b>20,04</b>	<b>11,05</b>	<b>89,37</b>	<b>570,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>42,18</b>	<b>31,33</b>	<b>145,70</b>	<b>1075,69</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	60	0,12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Завтрак	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,00	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	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>550</b>	<b>22,88</b>	<b>16,42</b>	<b>75,50</b>	<b>556,00</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	С 2004г №110
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	65/50	9,51	5,28	4,55	105,63	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>785</b>	<b>19,62</b>	<b>14,93</b>	<b>102,44</b>	<b>727,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1335</b>	<b>42,50</b>	<b>31,35</b>	<b>177,94</b>	<b>1283,93</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	200/20	30,00	26,52	27,45	477,00	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,96	4,11	2,19	49,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>500</b>	<b>34,98</b>	<b>31,04</b>	<b>70,61</b>	<b>708,00</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	10,80	3,63	17,25	145,55	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	70/20	12,60	5,60	5,60	140,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,40	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>670</b>	<b>34,80</b>	<b>19,39</b>	<b>99,78</b>	<b>736,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1170</b>	<b>69,78</b>	<b>50,43</b>	<b>170,39</b>	<b>1444,75</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							

Завтрак	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные	90	10,90	5,90	5,02	118,00	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>22,18</b>	<b>13,19</b>	<b>63,62</b>	<b>570,30</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,12	5,40	57,60	57,00	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,20	3,80	10,40	84,00	С 2004г №132
Обед	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,20	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>40,28</b>	<b>30,88</b>	<b>192,98</b>	<b>958,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>62,46</b>	<b>44,07</b>	<b>256,60</b>	<b>1528,50</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,23	4,50	20,78	140,00	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>560</b>	<b>12,56</b>	<b>9,94</b>	<b>82,37</b>	<b>488,00</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	220	1,69	5,57	9,24	91,52	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	200	12,90	6,30	32,20	243,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	10,58	50,83	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>735</b>	<b>20,17</b>	<b>12,36</b>	<b>98,85</b>	<b>697,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>32,73</b>	<b>22,30</b>	<b>181,22</b>	<b>1185,85</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели (2 вариант)	100	26,67	16,00	30,67	407,78	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00	М 2011г №376
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>582</b>	<b>50,88</b>	<b>26,00</b>	<b>112,64</b>	<b>765,78</b>	
Обед	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00	С 2022г 54-28з

Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,60	4,16	10,48	96,00	С 2004г №110
Обед	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/10	16,00	8,00	24,00	0,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	71,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>670</b>	<b>32,20</b>	<b>25,40</b>	<b>121,36</b>	<b>587,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1252</b>	<b>83,08</b>	<b>51,40</b>	<b>234,00</b>	<b>1352,78</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	160/20	24,00	21,23	21,97	382,22	М 2011г №188
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	92,00	М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>520</b>	<b>30,64</b>	<b>22,77</b>	<b>67,36</b>	<b>610,22</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,00	6,40	8,00	19,20	М 2011г №108
Обед	Куры отварные	90/10	7,92	7,20	0,63	83,25	М 2011г №288
Обед	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14,58	69,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>670</b>	<b>25,44</b>	<b>27,10</b>	<b>95,15</b>	<b>573,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>56,08</b>	<b>49,87</b>	<b>162,51</b>	<b>1183,67</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Завтрак	Печень по-строгановски	80/20	14,4	6,4	6,4	160	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,75	38,7	195	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	М 2011г №378
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>570</b>	<b>29,16</b>	<b>15,30</b>	<b>90,53</b>	<b>689,50</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,12	5,4	57,6	57	т/к, таблица
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	200	2,4	3,8	10,4	85,6	С 2004г №124
Обед	Жаркое по-домашнему	200	18	9,13	21,6	250	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,4	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0	0	33,93	129	М 2011г №350
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>720</b>	<b>26,08</b>	<b>18,83</b>	<b>152,69</b>	<b>662,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>55,24</b>	<b>34,12</b>	<b>243,22</b>	<b>1351,50</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	210/10	7,14	11,13	39,27	307	С 2022г 54-3г
Завтрак	Масло сливочное	10	5	82,5	8	49,99	М 2011г №14
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	М 2011г №382
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>360</b>	<b>18,94</b>	<b>96,54</b>	<b>105,63</b>	<b>664,99</b>	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,32	2	16,8	229,6	С 2004г №139
Обед	Биточки куриные припущенные	70/20	5,39	10,5	5,6	84	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу из овощей	150	3,45	6,15	15,9	135	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10,4	41	С 2004г №639
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>16,52</b>	<b>19,20</b>	<b>76,83</b>	<b>737,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1120</b>	<b>35,46</b>	<b>115,74</b>	<b>182,46</b>	<b>1402,09</b>	
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>521,78</b>	<b>459,93</b>	<b>1950,44</b>	<b>13159,98</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.