

Согласовано  
Директор

" 09 " 2024г.



Утверждаю:  
Организатор питания ИП Комарова А.А.

" 09 " 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			энергетическая 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	Рис 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	Рыба, тушенная с овощами	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 из говядины с соусом	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 с соусом	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	Гуляш из говядины	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	Соления 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	Соления 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	Рагу из курицы	220	12,41	4,89	12,46	201,00	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>830</b>	<b>20,09</b>	<b>7,44</b>	<b>67,79</b>	<b>719,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>39,03</b>	<b>103,98</b>	<b>173,42</b>	<b>1384,09</b>	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>			<b>525,35</b>	<b>448,17</b>	<b>1941,40</b>	<b>13141,98</b>	

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 -х классов в общеобразовательных организациях /
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.