



2024г.



2024г.

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

**ОВЗ 1-4**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитиче ская 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	70	0.93	0.06	0.99	137.08	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6.00	4.25	21.50	147.00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	225	17.18	14.63	41.71	371.74	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.41	24.30	118.00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	50	3.80	0.40	24.30	119.00	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>845</b>	<b>31.92</b>	<b>19.94</b>	<b>131.20</b>	<b>968.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>47.78</b>	<b>31.38</b>	<b>217.84</b>	<b>1496.82</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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>33.44</b>	<b>14.65</b>	<b>144.97</b>	<b>842.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>55.58</b>	<b>34.93</b>	<b>201.30</b>	<b>1347.69</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Икра кабачковая	60	1.12	5.40	57.60	57.00	М 2011г №50
Завтрак	Куры тушеные с морковью	100	9.50	6.40	4.40	122.22	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.68	3.47	27.23	163.00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.34	19.44	92.00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0.33	0.00	14.60	58.00	М 2011г №377
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>350</b>	<b>19.67</b>	<b>15.61</b>	<b>123.27</b>	<b>492.22</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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>730</b>	<b>33.02</b>	<b>18.53</b>	<b>158.04</b>	<b>999.93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1080</b>	<b>52.69</b>	<b>34.14</b>	<b>281.31</b>	<b>1492.15</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 №379
<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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>730</b>	<b>48.20</b>	<b>22.99</b>	<b>155.38</b>	<b>1008.75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>83.18</b>	<b>54.03</b>	<b>225.99</b>	<b>1716.75</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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	\
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>820</b>	<b>53.68</b>	<b>34.48</b>	<b>248.58</b>	<b>1230.20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>75.86</b>	<b>47.67</b>	<b>312.20</b>	<b>1800.50</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 пшенная 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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>795</b>	<b>33.57</b>	<b>15.96</b>	<b>154.45</b>	<b>969.85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>46.13</b>	<b>25.90</b>	<b>236.82</b>	<b>1457.85</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>360</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
Обед	Булочка домашняя	60	13.40	3.60	55.60	272.00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>730</b>	<b>45.60</b>	<b>29.00</b>	<b>176.96</b>	<b>859.00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1090</b>	<b>96.48</b>	<b>55.00</b>	<b>289.60</b>	<b>1624.78</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	т/к, таблица
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.60	1.20	16.67	91.00	М 2011г №379
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0.00	0.00	9.28	45.00	М 2011г №338
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>340</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



Обед	Булочка домашняя	60	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>730</b>	<b>38,84</b>	<b>30,70</b>	<b>150,75</b>	<b>845,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1070</b>	<b>69,48</b>	<b>53,47</b>	<b>218,11</b>	<b>1455,67</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
Обед	Булочка домашняя	60	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>780</b>	<b>39,48</b>	<b>22,43</b>	<b>208,29</b>	<b>934,00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>68,64</b>	<b>37,72</b>	<b>298,82</b>	<b>1623,50</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Макаронь, 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	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
Обед	Булочка домашняя	60	13,40	3,60	55,60	272,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,49</b>	<b>11,04</b>	<b>123,39</b>	<b>991,10</b>	

<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>52,43</b>	<b>107,58</b>	<b>229,02</b>	<b>1656,09</b>
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>		<b>648,24</b>	<b>481,79</b>	<b>2511,01</b>	<b>15671,80</b>

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. Сборник 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.