

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 62

" 2025г.



Утверждаю:  
Организатор питания ИИ Комарова А.А.

" 2025г.



Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2024-2025г.  
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	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	160	4,40	8,24	26,32	196,00	М 2011г №175
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>13,07</b>	<b>15,50</b>	<b>66,77</b>	<b>462,00</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>705</b>	<b>28,87</b>	<b>24,66</b>	<b>88,63</b>	<b>697,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,94</b>	<b>40,16</b>	<b>155,40</b>	<b>1159,00</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,40	16,19	2,89	215,31	С2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>535</b>	<b>18,47</b>	<b>16,95</b>	<b>39,74</b>	<b>391,31</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46,00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22,12	21,90	13,20	339,00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>705</b>	<b>27,87</b>	<b>30,15</b>	<b>71,95</b>	<b>656,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,34</b>	<b>47,10</b>	<b>111,69</b>	<b>1047,31</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	90	11,28	4,56	3,52	100,80	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>525</b>	<b>18,80</b>	<b>15,09</b>	<b>67,17</b>	<b>495,80</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	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	90	10,90	5,90	5,02	118,00	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	150	3,20	4,17	24,08	146,00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>18,41</b>	<b>14,62</b>	<b>83,30</b>	<b>540,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,21</b>	<b>29,71</b>	<b>150,47</b>	<b>1036,60</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>505</b>	<b>14,84</b>	<b>22,35</b>	<b>71,04</b>	<b>547,44</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	3,00	1,07	35,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	200	2,09	4,26	11,44	92,80	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	90	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>23,71</b>	<b>25,17</b>	<b>88,79</b>	<b>690,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,55</b>	<b>47,52</b>	<b>159,83</b>	<b>1238,04</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	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р

Завтрак	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>17,05</b>	<b>7,30</b>	<b>52,16</b>	<b>349,86</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	3,42	12,77	92,72	С 2004г №132
Обед	Тефтели из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>17,70</b>	<b>19,22</b>	<b>97,13</b>	<b>635,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,75</b>	<b>26,52</b>	<b>149,29</b>	<b>985,28</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	6,23	7,65	28,20	206,25	С 2022г 54-6-к
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	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>505</b>	<b>16,03</b>	<b>15,03</b>	<b>75,94</b>	<b>507,65</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,06	8,40	83,20	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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>700</b>	<b>27,63</b>	<b>25,64</b>	<b>94,98</b>	<b>724,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,66</b>	<b>40,67</b>	<b>170,92</b>	<b>1231,85</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 из говядины с соусом	90	8,77	9,39	9,21	169,00	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>525</b>	<b>17,74</b>	<b>14,65</b>	<b>69,06</b>	<b>503,00</b>	
Обед	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	13,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3б
Обед	Пюре картофельное	150	3,00	4,88	18,56	134,06	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>19,18</b>	<b>11,42</b>	<b>81,31</b>	<b>492,86</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,92</b>	<b>26,07</b>	<b>150,37</b>	<b>995,86</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
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>505</b>	<b>14,84</b>	<b>22,35</b>	<b>71,04</b>	<b>547,44</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,72	4,50	1,61	52,50	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,81	5,20	16,50	122,00	М 2011г №108
Обед	Птица отварная (куры)	90	18,08	13,60	0,00	195,00	М 2011г №288
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>28,75</b>	<b>28,01</b>	<b>94,19</b>	<b>751,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,59</b>	<b>50,36</b>	<b>165,23</b>	<b>1298,74</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	Гуляш	90	13,40	12,60	5,30	189,00	М 2011г №291
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>500</b>	<b>24,78</b>	<b>19,59</b>	<b>74,00</b>	<b>568,80</b>	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	30	0,30	0,06	1,14	7,00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,52	7,44	67,20	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	220	14,93	20,48	20,81	328,00	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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>700</b>	<b>20,51</b>	<b>24,57</b>	<b>81,18</b>	<b>631,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,29</b>	<b>44,16</b>	<b>155,18</b>	<b>1200,00</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	75,00	М 2011г №14
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	7,90	6,80	28,58	207,75	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,33	19,44	94,40	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	2,28	0,25	14,58	70,80	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>13,72</b>	<b>15,98</b>	<b>72,50</b>	<b>494,95</b>	

Обед	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	4,38	4,22	13,06	108,00	С 2004г №139
Обед	Биточки из курицы	90	15,30	3,40	10,70	134,00	С 2022г 54-23м
Обед	Рагу овощное	150	2,79	6,41	14,60	134,00	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>700</b>	<b>25,25</b>	<b>17,00</b>	<b>83,19</b>	<b>579,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>38,97</b>	<b>32,98</b>	<b>155,69</b>	<b>1074,25</b>	
<b>Итого за 10ДНЕЙ</b>			<b>407,22</b>	<b>385,25</b>	<b>1524,07</b>	<b>11266,93</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. Сбоник 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.