



**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			энергитическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,09	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,50	10,30	32,90	245,00	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
Итого за прием пищи		545	15,19	18,71	73,35	526,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,48	5,28	16,33	135,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	220	21,83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	121,67	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		830	35,17	26,52	120,75	904,67	
Итого за день			50,36	45,23	194,10	1430,67	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00	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	0,41	24,30	118,00	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
Итого за прием пищи		580	22,43	19,47	52,31	481,07	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	46,00	С 2022г 54-13з

Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	220	22,10	21,90	13,20	339,00	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		785	29,88	30,49	82,73	728,63	
Итого за день			52,31	49,95	135,04	1209,70	
Неделя 1							
День 3							
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	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
Итого за прием пищи		560	23,52	16,43	80,20	580,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,00	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	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		800	20,38	15,97	93,11	618,83	
Итого за день			43,90	32,40	173,31	1198,83	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	160	16,50	9,80	26,30	265,00	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	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
Итого за прием пищи		565	27,00	19,81	81,00	638,83	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский (с крупой)	250	2,61	5,32	14,30	116,00	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	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
Итого за прием пищи		775	24,33	29,19	90,29	737,00	
Итого за день			51,33	49,00	171,29	1375,83	

Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0.60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Завтрак	Котлета рыбная	90	11.40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	3.20	5,20	19,80	143,00	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2.66	0,29	17,01	82,60	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1.65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		560	19.58	8.02	65.32	438.43	
Обед	Икра кабачковая	60	0.12	5,40	5,10	73,00	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2.09	4,50	16,80	122,00	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	5.70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
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
Итого за прием пищи		775	19.02	23.82	108.86	732.00	
Итого за день			38.60	31.83	174.18	1170.43	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.09	4,60	0,00	60,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8.30	10,20	37,60	275,00	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	3.30	3,20	18,50	115,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие	100	0.40	0,40	9,80	47,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		570	19.89	18.81	90.20	615.00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0.60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	250	1.92	6,33	10,50	104,00	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	220	21.83	19,95	37,54	418,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	25	1.90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1.65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0.16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		780	28.06	27.07	94.42	753.83	
Итого за день			47.95	45.88	184.62	1368.83	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1.70	0,12	3,90	23,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели из говядины с соусом	100	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	50	3.80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0,03	11,00	47,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		560	19.64	14.85	81.21	562.00	

Обед	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	26,00	С 2022г 54-28з
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,00	С 2004г №110
Обед	Котлета рыбная	90	11,40	2,08	6,88	91,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	143,00	М 2011г №312
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
Итого за прием пищи		775	19,85	12,78	85,47	525,00	
Итого за день			39,49	27,63	166,68	1087,00	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	160	8,42	13,70	39,30	313,00	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	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
Итого за прием пищи		540	17,27	23,41	85,65	626,00	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	250	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	Соус сметанный	30	0,42	1,46	1,75	22,00	М 2011г №330
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		830	30,68	31,23	102,39	839,83	
Итого за день			47,95	54,64	188,04	1465,83	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Завтрак	Печень говяжья по-строгановски	90	13,40	12,60	5,30	189,00	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	3,10	2,38	15,08	89,00	М 2011г №378
Итого за прием пищи		575	28,25	20,11	93,21	683,83	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,70	4,40	9,30	84,00	С 2004г №124
Обед	Жаркое по домашнему	220	14,93	20,48	20,81	328,00	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	60,83	т/к, таблица
Обед	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,10	27,49	111,00	М 2011г №350

Итого за прием пищи		780	20,90	25,61	80,38	656,83	
Итого за день			49,15	45,72	173,59	1340,67	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционнo	10	0.10	8.20	0.10	75.00	М 2011г №14
Завтрак	Макароньы отварные с сыром	200	10.53	9.07	38.10	277.00	С 2022г 54-3г
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.25	14.58	70.80	т/к, таблица
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
Итого за прием пищи		540	16,61	21,12	81,08	584,80	
Обед	Икра кабачковая	60	0.12	5.40	5.10	73.00	М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	5.48	5.28	16.33	135.00	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	25	1.90	0.21	12.15	59.00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	60.83	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.02	27.70	96.00	С 2004г №639
Итого за обед		800	27,68	21,02	94,93	691,83	
Итого за день		1340	44,29	42,13	176,01	1276,63	
Итого за 10ДНЕЙ			465,33	424,38	1736,86	12924,43	

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.