



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 62

*И.И. Билалеев И.*  
2024г.



Согласовано  
Организатор питания ИТТ Комарова А.А.

*К.А. Антонина*  
Антонина  
Ангельевна  
2024г.

**Примерное 2-х недельное меню  
для организации горячего питания учащихся (малообеспеченные)  
осенне-зимний период 2024-2025г.**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитическая 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>40,15</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 запеченный с картофелем	140	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>525</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)	250	2,61	5,32	14,30	116,00	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	190	19,10	18,91	11,40	292,77	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>725</b>	<b>24,85</b>	<b>27,16</b>	<b>70,15</b>	<b>609,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,33</b>	<b>44,11</b>	<b>109,89</b>	<b>1001,08</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	80	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>515</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	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>695</b>	<b>18,03</b>	<b>14,57</b>	<b>80,87</b>	<b>529,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,83</b>	<b>29,66</b>	<b>148,04</b>	<b>1024,80</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	140	14,44	8,58	23,01	231,88	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,75	6,00	1,05	62,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	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>500</b>	<b>21,77</b>	<b>18,12</b>	<b>59,64</b>	<b>497,68</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	120	4,24	3,92	26,24	164,00	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>665</b>	<b>22,27</b>	<b>24,14</b>	<b>79,80</b>	<b>637,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,04</b>	<b>42,26</b>	<b>139,44</b>	<b>1135,48</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	140	2.80	4.55	17,33	125,13	М 2011г №312
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>485</b>	<b>16.47</b>	<b>6.93</b>	<b>48,50</b>	<b>329,13</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0.06	2.70	2,55	36,50	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	190	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	120	4.56	3.44	30,32	170,40	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>655</b>	<b>17.32</b>	<b>19,18</b>	<b>94,70</b>	<b>623,62</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,79</b>	<b>26,10</b>	<b>143,19</b>	<b>952,75</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.05	2.30	0,00	30,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	7.47	9.18	33,84	247,50	С 2022г 54-6-к
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>515</b>	<b>15,12</b>	<b>15,29</b>	<b>74,29</b>	<b>498,50</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	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>675</b>	<b>25,73</b>	<b>25,44</b>	<b>82,83</b>	<b>665,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,84</b>	<b>40,72</b>	<b>157,12</b>	<b>1163,70</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	30	0.85	0.06	1,95	11,50	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	140	4.95	4.57	30,61	191,33	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>495</b>	<b>16,54</b>	<b>14,26</b>	<b>64,92</b>	<b>477,83</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 54-3р
Обед	Пюре картофельное	120	2.56	4.16	15,84	114,40	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.21	12,15	59,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0.40	0.02	24,93	86,40	С 2004г №639

<b>Итого за прием пищи</b>		<b>645</b>	<b>18,31</b>	<b>10,65</b>	<b>73,39</b>	<b>451,80</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,85</b>	<b>24,91</b>	<b>138,32</b>	<b>929,63</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	140	7,37	11,99	34,39	273,88	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>495</b>	<b>14,32</b>	<b>21,49</b>	<b>68,59</b>	<b>527,88</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты	45	0,72	4,50	1,61	52,50	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	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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,60	98,00	С 2004г №631
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>28,37</b>	<b>27,97</b>	<b>91,76</b>	<b>739,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,69</b>	<b>49,46</b>	<b>160,34</b>	<b>1267,38</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	т/к, таблица
Завтрак	Печень говяжья по-строгановски	80	11,91	11,20	4,71	168,00	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша пшеничная	150	5,70	4,30	37,90	213,00	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>515</b>	<b>23,21</b>	<b>18,21</b>	<b>72,12</b>	<b>543,00</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	25	1,90	0,21	12,15	59,00	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>675</b>	<b>18,61</b>	<b>24,37</b>	<b>69,03</b>	<b>572,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,82</b>	<b>42,57</b>	<b>141,15</b>	<b>1115,20</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	160	8,42	7,26	30,48	221,60	С 2022г 54-3г
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	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>495</b>	<b>14,12</b>	<b>19,26</b>	<b>71,03</b>	<b>517,60</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	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 обед</b>		<b>695</b>	<b>24,87</b>	<b>16,96</b>	<b>80,76</b>	<b>567,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>39,00</b>	<b>36,22</b>	<b>151,79</b>	<b>1085,10</b>	
<b>Итого за 10ДНЕИ</b>			<b>399,12</b>	<b>376,16</b>	<b>1444,70</b>	<b>10834,11</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.