

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 62

" 2025г.

Утверждаю:
 Организатор питания И.И. Комарова А.А.

2025г.

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

**(малообеспеченные; обучающихся 5-11 классов из многодетных семей, из семей граждан,
 участников специальной военной операции)**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,05	2,30	0,00	30,00	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		535	13,15	16,41	73,35	496,00	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	70	0,70	0,14	2,66	16,33	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	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		765	30,07	25,74	92,28	726,33	
Итого за день			43,22	42,15	165,63	1222,33	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,16	5,20	30,67	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
Итого за прием пищи		555	19,04	16,99	41,04	398,98	
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1,07	3,60	6,13	61,33	С 2022г 54-13з

Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	3,26	6,65	17,88	145,00	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
Итого за прием пищи		775	28,79	32,38	77,06	700,33	
Итого за день			47,83	49,37	118,10	1099,31	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	90	0,18	8,10	7,65	109,50	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
Итого за прием пищи		555	18,86	17,79	69,72	532,30	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	40	0,40	0,08	1,52	9,33	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	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
Итого за прием пищи		760	18,91	15,67	86,43	565,13	
Итого за день			37,77	33,46	156,15	1097,43	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	40	1,00	8,00	1,40	82,67	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
Итого за прием пищи		515	15,09	24,35	71,39	568,11	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,80	5,00	1,78	58,33	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		765	24,17	28,19	89,93	725,33	
Итого за день			39,26	52,54	161,32	1293,44	
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	3,00	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
Итого за прием пищи		530	17,35	7,36	53,30	356,86	
Обед	Икра кабачковая	50	0,10	4,50	4,25	60,83	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	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
Итого за прием пищи		765	17,86	22,06	100,43	677,23	
Итого за день			35,21	29,42	153,73	1034,09	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,07	3,45	0,00	45,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша молочная пшенная	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
Итого за прием пищи		520	16,14	16,44	74,29	513,50	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	40	0,40	0,08	1,52	9,33	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	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
Итого за прием пищи		760	28,11	26,93	97,46	747,33	
Итого за день			44,25	43,37	171,75	1260,83	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	80	2,27	0,16	5,20	30,67	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
Итого за прием пищи		545	18,31	14,69	70,36	510,67	
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	3,00	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
Итого за прием пищи		780	20,03	12,50	86,66	527,86	
Итого за день			38,34	27,19	157,02	1038,53	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	7,89	12,84	36,84	293,44	М 2011г №188
Завтрак	Сметана	40	1,00	8,00	1,40	82,67	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
Итого за прием пищи		515	15,09	24,35	71,39	568,11	
Обед	Салат из квашеной капусты	50	0,80	5,00	1,78	58,33	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	260	2,35	6,76	21,45	158,60	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
Итого за прием пищи		775	28,99	30,03	96,88	781,93	
Итого за день			44,08	54,38	168,27	1350,04	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Овощи сезонные в нарезке	60	0,60	0,12	2,28	14,00	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
Итого за прием пищи		530	25,08	19,65	75,14	575,80	
Обед	Овощи сезонные в нарезке	40	0,40	0,08	1,52	9,33	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	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
Итого за прием пищи		760	20,95	25,47	83,42	650,33	
Итого за день			46,03	45,12	158,56	1226,13	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Масло сливочное порционно	15	0,15	12,30	0,15	112,50	М 2011г №14
Завтрак	Макаронные 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

Итого за прием пищи		505	13,77	20,08	72,55	532,45	
Обед	Икра кабачковая	45	0,09	4,05	3,83	54,75	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за обед		760	26,00	19,37	85,31	612,75	
Итого за день		1265	39,77	39,45	157,86	1145,20	
Итого за 10ДНЕИ			415,76	416,45	1568,39	11767,33	

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. Сбоник 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.