

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 62

С.И. Сидорова
 2025г.



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

И.И. Комарова
 2025г.



**Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания учащихся
 осенне-зимний период 2024-2025г.
 ОБЗ 5-11 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	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	240	23.81	21.76	40.95	456.00	С 2004г №492
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		810	33.95	27.75	107.84	823.33	
Итого за день			47.10	44.16	181.19	1319.33	
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	230	23,13	22,90	13,80	354,41	С 2022г 54-10м
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		790	30,17	33,41	80,09	727,54	
Итого за день			49,21	50,40	121,13	1126,52	
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	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	160	3,41	4,45	25,69	155,73	М 2011г №310
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		810	20,84	16,15	98,52	626,73	
Итого за день			39,70	33,94	168,24	1159,03	
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	100	14,89	14,00	5,89	210,00	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00	М 2011г №203
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		800	27,56	29,79	102,67	805,33	
Итого за день			42,65	54,14	174,06	1373,44	
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	100	9,26	9,91	9,72	178,39	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	4,56	3,44	30,32	170,40	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		800	20,25	22,78	113,09	745,62	
Итого за день			37,60	30,14	166,39	1102,48	
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 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
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	230	22,82	20,86	39,25	437,00	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		770	29,10	27,84	99,17	766,33	
Итого за день			45,24	44,28	173,46	1279,83	
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	180	3,60	5,85	22,28	160,88	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639

Итого за прием пищи		830	22.15	13.63	100.10	601.88	
Итого за день			40.46	28.32	170.46	1112.55	
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	70	1,12	7,00	2,50	81,67	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	180	6,84	5,16	45,48	255,60	М 2011г №302
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		850	32.35	33.09	117.33	906.87	
Итого за день			47.44	57.44	188.72	1474.98	
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	70	0,70	0,14	2,66	16,33	т/к, таблица
Обед	Ши 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		790	21.25	25.53	84.56	657.33	
Итого за день			46.33	45.18	159.70	1233.13	
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	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	170	3,16	7,26	16,55	151,87	М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	96,00	С 2004г №639
Итого за обед		820	28,30	21,77	100,68	707,87	
Итого за день		1325	42,07	41,85	173,23	1240,32	
Итого за 10ДНЕЙ			437,80	429,85	1676,58	12421,61	

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.