

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 62

" 01 " 2025 г.



Организатор питания ИП Антонова



" 01 " 2025 г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2025-2026г.**

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

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетич еская 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	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

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 10ДНЕЙ			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.