



Согласовано

Директор

А.В. Савельева
"29" *Август* 2024г.



Утверждаю:

Организатор питания И.П. Комарова А.А.

"29" *Август* 2024г.

**Примерное 2-х недельное меню
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023-2024г.
1-4 класс**

прием пищи	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергитич еская ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	6,53	6,00	25,05	180,00	М 2011г №175
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00	М 2011г №15
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		560	15,86	11,44	86,64	528,00	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,25	21,50	147,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	200	15,27	13,00	37,08	330,43	С 2004г №492
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,15	59,50	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	26,41	17,91	109,76	823,23	
Итого за день		1325	42,27	29,35	196,40	1351,23	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	1,66	1,34	2,77	34,80	М 2011г №50
Завтрак	Омлет запеченный с картофелем	170	16,46	18,51	3,31	246,07	С 2022г №54-10
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г 338
Итого за прием пищи		580	22,14	20,28	56,33	504,87	
Обед	Салат из свеклы	60	0,84	1,00	4,80	32,00	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой	200	10,80	3,63	17,25	145,55	С 2004г №134

Обед	Капуста тушеная с мясом	180	3,24	5,94	8,64	138,27	С 2022г 54-10м
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		700	20,04	11,05	89,37	570,82	
Итого за день		1280	42,18	31,33	145,70	1075,69	
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	40	3,16	0,40	19,60	94,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,60	58,00	М 2011г №377
Итого за прием пищи		550	22,88	16,42	75,50	556,00	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,16	10,48	85,00	С 2004г №110
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	65/50	9,51	5,28	4,55	105,63	С 2022г 54-1Пр
Обед	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,00	М 2011г №310
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0,00	0,00	33,93	129,00	М 2011г №350
Итого за прием пищи		785	19,62	14,93	102,44	727,93	
Итого за день		1335	42,50	31,35	177,94	1283,93	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	200/20	30,00	26,52	27,45	477,00	М 2011г №163
Завтрак	Сметана	30	0,96	4,11	2,19	49,00	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		500	34,98	31,04	70,61	708,00	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	10,80	3,63	17,25	145,55	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	70/20	12,60	5,60	5,60	140,00	С 2022г 54-18М
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,40	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		670	34,80	19,39	99,78	736,75	
Итого за день		1170	69,78	50,43	170,39	1444,75	
Неделя 1							
День 5							

Завтрак	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные	90	10,90	5,90	5,02	118,00	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		560	22,18	13,19	63,62	570,30	
Обед	Икра кабачковая	60	1,12	5,40	57,60	57,00	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	200	2,20	3,80	10,40	84,00	С 2004г №132
Обед	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,20	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		760	40,28	30,88	192,98	958,20	
Итого за день		1320	62,46	44,07	256,60	1528,50	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00	М 2011г №15
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,23	4,50	20,78	140,00	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	3,00	2,50	24,78	145,00	М 2011г №382
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		560	12,56	9,94	82,37	488,00	
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Обед	Свекольник со сметаной	220	1,69	5,57	9,24	91,52	С 2008г №22
Обед	Плов с мясом	200	12,90	6,30	32,20	243,00	С 2004г №443
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	10,58	50,83	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		735	20,17	12,36	98,85	697,85	
Итого за день		1295	32,73	22,30	181,22	1185,85	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	60	14,40	6,10	15,84	22,00	М 2011г №50
Завтрак	Тефтели (2 вариант)	100	26,67	16,00	30,67	407,78	М 2011г №279
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115,00	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00	М 2011г №376
Итого за прием пищи		582	50,88	26,00	112,64	765,78	
Обед	Свекла с маслом	60	3,74	6,00	14,40	96,00	С 2022г 54-283

Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,60	4,16	10,48	96,00	С 2004г №110
Обед	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/10	16,00	8,00	24,00	0,00	С 2022г 54-3р
Обед	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00	М 2011г №312
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	71,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	С 2004г №639
Итого за прием пищи		670	32,20	25,40	121,36	587,00	
Итого за день		1252	83,08	51,40	234,00	1352,78	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	160/20	24,00	21,23	21,97	382,22	М 2011г №188
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	92,00	М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00	т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,00	0,00	9,28	45,00	М 2011г №338
Итого за прием пищи		520	30,64	22,77	67,36	610,22	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,00	2,14	70,00	С 2004г №45
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,00	6,40	8,00	19,20	М 2011г №108
Обед	Куры отварные	90/10	7,92	7,20	0,63	83,25	М 2011г №288
Обед	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14,58	69,00	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,70	61,00	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		670	25,44	27,10	95,15	573,45	
Итого за день		1190	56,08	49,87	162,51	1183,67	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50	т/к, таблица
Завтрак	Печень по-строгановски	80/20	14,4	6,4	6,4	160	С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,75	38,7	195	М 2011г №302
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Завтрак	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	М 2011г №378
Итого за прием пищи		570	29,16	15,30	90,53	689,50	
Обед	Икра кабачковая	60	1,12	5,4	57,6	57	т/к, таблица
Обед	Шти из капусты свежей с картофелем	200	2,4	3,8	10,4	85,6	С 2004г №124
Обед	Жаркое по-домашнему	200	18	9,13	21,6	250	М 2011г №259
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,4	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0	0	33,93	129	М 2011г №350
Итого за прием пищи		720	26,08	18,83	152,69	662,00	
Итого за день		1290	55,24	34,12	243,22	1351,50	

