

Согласовано
 Директор *А.В.С.*
А.С.С.
 "09" января 2024г.



Утверждаю:
 Организатор питания И.И. Комарова А.А.
 "09" января 2024г.



Примерное 2-х недельное меню
 для организации горячего питания учащихся (малообеспеченные)
 осенне-зимний период 2023-2024г.

прием пищи	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергитическая ценность	Сборник
			б	ж	у		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	250	8,16	7,50	31,31	225,00	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		610	17,49	12,94	92,90	573,00	
Обед	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,25	21,50	147,00	С 2004г №139
Обед	Плов с курицей	230	17,56	14,95	42,64	380,00	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 фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00	С 2004г №631
Итого за прием пищи		815	29,01	19,91	110,40	889,97	
Итого за день		1425	46,50	32,85	203,31	1462,97	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	80	2,21	1,79	3,70	46,40	М 2011г №50
Завтрак	Омлет запеченный с картофелем	180	17,43	19,60	3,50	260,54	С2022г №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		610	23,66	21,81	57,45	530,94	
Обед	Салат из свеклы	80	1,12	1,33	6,40	42,67	С 2022г 54-13з
Обед	Суп картофельный с крупой	250	13,50	4,54	21,56	181,94	С 2004г №134
Обед	Капуста тушеная с мясом	200	3,60	6,60	9,60	153,64	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		790	23,38	12,95	96,24	633,25	
Итого за день		1400	47,04	34,76	153,69	1164,19	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Икра кабачковая	90	1,68	8,10	86,40	85,50	М 2011г №50
Завтрак	Куры тушеные с морковью	100	9,50	6,40	4,40	122,22	С 2022г 54-25м
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,82	4,16	32,68	195,60	М 2011г №203
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,43	24,30	115	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,60	58	М 2011г №377
Итого за прием пищи		642	22,13	19,09	162,38	576,32	
Обед	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,20	13,10	106,25	С 2004г №110
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	65/50	9,51	5,28	4,55	105,63	С 2022г 54-11р
Обед	Картофель отварной	170	3,57	5,61	28,73	180,20	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	т/к, таблица
Обед	Кисель	200	0	0	33,93	129	М 2011г №350
Итого за прием пищи		875	20,70	16,64	108,72	809,54	
Итого за день		1517	42,83	35,73	271,10	1385,86	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	200/20	30	26,52	27,45	477	М 2011г №163

Завтрак	Сметана	30	0,96	4,11	2,19	49	
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64	М 2011г №376
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45	
Итого за прием пищи		600	34,98	31,04	79,89	753,00	
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,00	2,85	93,33	С 2004г №45
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	13,50	4,54	21,56	181,94	С 2004г №134
Обед	Печень по-строгановски	70/30	12,6	5,6	5,6	140	С 2022г 54-18м
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,816	4,164	32,676	195,6	М 2011г №203
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	71,4	т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	18,4	76	С 2004г №631
Итого за прием пищи		770	38,96	22,99	110,25	829,07	
Итого за день		1370	73,94	54,03	190,14	1582,07	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Соленья в ассортименте	80	1,07	0,07	1,13	156,67	т/к, таблица
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные	100	12,11	6,56	5,58	131,11	С 2022г 54-3р
Завтрак	Пюре картофельное	180	6,84	8,1	16,56	166,8	М 2011г №312
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,246	14,58	70,8	т/к, таблица
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,22	0	16,67	64	М 2011г №376
Итого за прием пищи		620	24,80	15,21	67,22	650,38	
Обед	Икра кабачковая	80	1,49	7,2	76,8	76	М 2011г №50
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,75	4,75	13	105	С 2004г №132
Обед	Тфтели (2 вариант)	90/10	24,003	14,4	27,6	367,2	М 2011г №279
Обед	Каша пшеничная	180	9,36	8,16	46,44	234	М 2011г №302
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	70	т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61	т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	С 2004г №639
Итого за прием пищи		870	42,76	34,99	222,52	1037,20	
Итого за день		1490	67,56	50,20	289,74	1687,58	

Итого за день									
Неделя 2			1512	93,31	59,52	257,43	1486,35		
День 3									
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной		180/20	27	23,88	24,72	430		М 2011г №188
Завтрак	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,425	24,3	115		М 2011г №379
Завтрак	Кофейный напиток с молоком		200	3,6	1,2	16,67	91		т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)		100	0	0	9,28	45		М 2011г №338
Итого за прием пищи									
Обед	Салат из квашеной капусты		550	34,40	25,51	74,97	681,00		
Обед	Суп картофельный с клецками		80	1,28	8,00	2,85	93,33		С 2004г №45
Обед	Куры отварные		250	5	8	10	24		М 2011г №108
Обед	Каша пшеничная		90/10	7,92	7,2	0,63	83,25		М 2011г №288
Обед	Хлеб пшеничный		180	9,36	8,16	46,44	234		М 2011г №302
Обед	Хлеб ржаной		30	2,28	0,255	14,58	69		т/к, таблица
Обед	Компот из свежих фруктов		30	2,28	0,24	12,7	61		т/к, таблица
Итого за прием пищи									
Итого за день									
Неделя 2			870	28,32	32,06	105,60	640,58		
Неделя 2			1420	62,72	57,56	180,57	1321,58		
День 4									
Завтрак	Соленья в ассортименте		80	1,07	0,07	1,13	156,67		т/к, таблица
Завтрак	Печень по-строгановски		85/20	15,3	6,8	6,8	170		С 2022г 54-18м
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,36	8,1	46,44	234		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									
Обед	Икра кабачковая		625	31,89	17,06	98,95	777,67		
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем		80	1,49	7,2	76,8	76		т/к, таблица
Обед	Жаркое по-домашнему		250	3	4,75	13	107		С 2004г №124
Обед	Хлеб пшеничный		220	19,8	10,04	23,76	275		М 2011г №259
Обед	Хлеб ржаной		30	2,28	0,255	14,58	69		т/к, таблица
Обед	Кисель		30	2,28	0,24	14,58	71,4		т/к, таблица
Обед			200	0	0	33,93	129		М 2011г №350

Итого за прием пищи									
Итого за день									
Неделя 2									
День 5									
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	250	8,5	13,25	46,75	365,48			С 2022г 54-3г
Завтрак	Масло сливочное	10	5	82,5	8	49,99			М 2011г №14
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118			М 2011г №382
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145			т/к, таблица
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	100	0	0	9,28	45			М 2011г №338
Итого за прием пищи									
		610	20,30	98,66	113,11	723,47			
Обед	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50			М 2011г №50
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	287			С 2004г №139
Обед	Биточки куриные припущенные	80/20	6,16	12	6,4	96			С 2022г 54-23м
Обед	Рагу из овощей	180	4,14	7,38	19,08	162			М 2011г №143
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,255	14,58	69			т/к, таблица
Обед	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	12,7	61			т/к, таблица
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10,4	41			С 2004г №639
Итого за обед									
		850	18,56	22,43	85,01	833,50			
Итого за день									
		1460	38,86	121,09	198,12	1556,97			
Итого за 10 ДНЕЙ									
			568,74	509,61	2214,40	14467,10			

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. Сборник 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