

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 2

*С.В. Комарова*  
"01" *сентября* 2022г.



Утверждаю:  
Организатор питания ИП Комарова А.А.



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов  
для организации горячего питания учащихся  
осенне-зимний период 2022-2023г.  
1-4 класс

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	Сборник
			б	ж	у		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,5	5,3	23,7	170,6	
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,4	64,4	№160 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	20	4,09	4,6	0,49	60	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	19,9	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	105	0,7	0,19	7,8	39,9	технологическая карта
Завтрак	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным	40/1шт	0,02	0	11,91	48,15	технологическая карта
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>15,41</b>	<b>27</b>	<b>72,76</b>	<b>520,95</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	6,2	5,6	22,3	164,4	№ 139 СРШП 2004г.
Обед	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	405,85	№492 СРШП 2004г.
Обед	Соленья в ассортименте	60	1	0,4	2,3	16,8	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,3	2,06	21,3	117,7	технологическая карта
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,02	30,4	124,18	№639 СРШП 2004г.
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>36,61</b>	<b>27,81</b>	<b>136,59</b>	<b>943,09</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>52,02</b>	<b>54,81</b>	<b>209,35</b>	<b>1464,04</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Омлет с сыром	180/10	19,5	21,9	3,9	292,2	№ 342 СРШП 2004г.
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	70	16,8	7,1	18,48	25,6	№22 СРШП под ред.
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	110	0,8	0,2	8,2	41,8	технологическая карта



		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>43,9</b>	<b>32,11</b>	<b>79,66</b>	<b>622,6</b>	
Обед	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,75	4,87	8,47	84,71	№ 124 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты мясные	75	15,46	7,77	14,18	189	№ 498 СРШП 2004г.
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	40	1,86	0,12	3,9	24,12	№11 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	17,3	72,41	№ 631 СРШП 2004
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>28,39</b>	<b>17,25</b>	<b>95,7</b>	<b>655,36</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>72,29</b>	<b>49,36</b>	<b>175,36</b>	<b>1277,96</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Шницель рубленый	90	17,8	30,06	9,18	378	№450 СРШП 2004г.
Завтрак	Соус красный основной	300	6	6,6	18	156	
Завтрак	Пюре картофельное	165	6,27	7,4	15,1	152,9	№ 520 СРШП 2004г.
Завтрак	Соленья в ассортименте	70	0,7	0,14	2,6	16,8	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,44	94,4	технологическая карта
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,6	58	№386 СРШП 2004г.
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>34,14</b>	<b>44,5</b>	<b>78,92</b>	<b>856,1</b>	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,4	119,6	№ 138 СРШП 2004г.
Обед	Гуляш из филе кур	70/25	20,63	16,3	5,24	250,18	№ 437 СРШП 2004
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	№ 297 СРШП 2004г.
Обед	Соленья в ассортименте	35	1	0,4	2,3	16,8	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,02	30,4	124,18	№639 СРШП 2004г.
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>31,57</b>	<b>27,06</b>	<b>100,84</b>	<b>776,42</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>65,71</b>	<b>71,56</b>	<b>179,76</b>	<b>1632,52</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	150/20	22,5	19,8	20,5	358	№238 СРШП под ред.
Завтрак	Соус сметанный	30	0,96	4,11	2,1	49	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100	№ 692 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	11,4	14,7	32,3	17,5	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,4	94,4	технологическая карта
Завтрак	Яблоки свежие	55	0,22	0	5,39	23,92	технологическая карта
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>40,92</b>	<b>42,11</b>	<b>94,49</b>	<b>642,82</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,52	5,4	8,6	89,08	№ 110 СРШП 2004г.
Обед	Жаркое по-домашнему	180	20	10	24	266	№ 436 СРШП 2004г.

Обед	Салат из квашеной капусты	45	0,8	5	1,79	55,36	№ 45 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	17,3	72,41	№ 631 СРШП 2004
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>25,96</b>	<b>20,53</b>	<b>76,29</b>	<b>597,01</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>66,88</b>	<b>62,64</b>	<b>170,78</b>	<b>1239,83</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Куры тушеные в соусе	90/25	15,03	8,73	0,45	280,2	№488 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	6,75	38,7	195	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,56	8,4	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0	14,6	58	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	технологическая карта
Завтрак	Булочка молочная	50	0,22	0,47	4,5	56,4	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>27,66</b>	<b>16,48</b>	<b>84,11</b>	<b>716</b>		
Обед	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250	2,76	6,33	15	128,01	№ 140 СРШП 2012г.
Обед	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	13,35	7,19	6,01	142,15	№ 374 СРШП 2004г.
Обед	Пюре картофельное	150	3,05	6,7	27,6	182,9	№ 203 СРШП 2004г.
Обед	Горошек зеленый консервированный	45	1,86	0,12	3,9	24,12	№22 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,02	30,4	124,18	№639 СРШП 2004г.
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>24,66</b>	<b>20,4</b>	<b>107,51</b>	<b>715,52</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,32</b>	<b>36,88</b>	<b>191,62</b>	<b>1431,52</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Помидоры соленые	60	0,48	0,12	1,56	8,4	№101 СРШП 2004г.
Завтрак	Тефтели рыбные	100	6,5	9	20	120	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Пюре картофельное	155	5,89	6,975	14,26	143,6	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Какао с молоком	200	3	2,5	24,78	145	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95	технологическая карта
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>18,91</b>	<b>18,915</b>	<b>80,04</b>	<b>512</b>		
Обед	Суп - лапша домашняя	260	2,9	3,4	21	141	№ 148 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты рубленые из птицы	90	15,46	7,77	14,18	189	№ 498 СРШП 2004г.
Обед	Рис отварной	180	3,64	5,37	36,7	209,69	№ 511 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	60	1,86	0,12	3,9	24,12	№11 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	17,3	72,41	№ 631 СРШП 2004
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>27,5</b>	<b>16,79</b>	<b>117,68</b>	<b>750,38</b>		



		<b>Итого за день</b>	<b>46,41</b>	<b>35,705</b>	<b>197,72</b>	<b>1262,38</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	180	27	23,88	24,72	430	№ 340 СРШП 2004
Завтрак	Соус сметанный	15	4,8	2,05	10,9	24,5	№600 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,3	0	13,14	52	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	95	0,6	0,1	7,08	36,1	технологическая карта
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>35,74</b>	<b>26,35</b>	<b>75,28</b>	<b>637,6</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,76	6,33	15	128,01	№ 155 СРШП 2004г.
Обед	Рагу из курицы	180	26,06	15,0675	45,1	420,23	№ 489 СРШП 2004г.
Обед	Соления в ассортименте	45	1	0,4	2,3	16,8	№ 101 СРШП 2004г.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	17,3	72,41	№ 631 СРШП 2004
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>33,46</b>	<b>21,9275</b>	<b>104,3</b>	<b>751,61</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>69,20</b>	<b>48,28</b>	<b>179,58</b>	<b>1389,21</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	90	9,5	5,9	2,3	300,3	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	3,4	27,2	162,5	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы соленые	60	0,48	0,12	1,56	8,4	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,41	24,3	118	технологическая карта
Завтрак	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	№ 779 СРШП 2004г.
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>25,93</b>	<b>19,63</b>	<b>100,61</b>	<b>886,2</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	164,4	№ 139 СРШП 2004
Обед	Плов с мясом	190	21,47	19,69	35,69	405,85	№ 492 СРШП 2004г.
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,86	0,12	3,9	24,12	№22 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	24,6	114,16	№ 45 СРШП 2004г.
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,02	30,4	124,18	№639 СРШП 2004г.
		<b>Итого за прием пищи</b>	<b>33,17</b>	<b>25,47</b>	<b>116,89</b>	<b>832,71</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>59,1</b>	<b>45,1</b>	<b>217,5</b>	<b>1718,91</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	15,4	7,7	14,1	189	№ 498 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша пшеничная	150	3,46	4,74	19,15	138	№ 297 СРШП 2004г.
Завтрак	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,56	8	№ 101 СРШП 2004г.

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	14,8	100	№692 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,44	94,4	технологическая карта
Завтрак	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным	40/1шт	0,02	0	11,91	48,15	технологическая карта
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>25,2</b>	<b>16,06</b>	<b>80,96</b>	<b>577,55</b>	
Обед	Щи из капусты квашенной с картофелем	250	1,75	4,87	8,47	84,71	№ 124 СРШП 2004г.
Обед	Котлеты (биточки) рыбные	65	6,5	4,4	7,6	96	№ 388 СРШП 2004
Обед	Пюре картофельное	150	1,42	1,8	10,3	63,08	№ 520 СРШП 2004г.
Обед	Икра кабачковая	50	1,86	0,12	3,9	24,12	№11 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,09	17,3	72,41	№ 631 СРШП 2004
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>15,17</b>	<b>11,32</b>	<b>72,17</b>	<b>454,48</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,37</b>	<b>27,38</b>	<b>153,13</b>	<b>1032,03</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	230/10/10	4,9	10,12	43,8	184	№192 СРШП под ред.
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,6	64,4	№ 685 СРШП 2004г.
Завтрак	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	19,9	№ 96 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями	20	4,09	4,6	0,49	60	№ 97 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	118,75	технологическая карта
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	150	1,09	0,2	11,1	57	технологическая карта
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,18</b>	<b>31,82</b>	<b>96,45</b>	<b>504,05</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,5	5,2	18,3	130	№ 132 СРШП 2004г.
Обед	Капуста тушеная с мясом	180	3,6	6,6	9,6	153,6	№ 214 СРШП 2004
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,86	0,12	3,9	24,12	№22 СРШП под ред.
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,6	114,16	технологическая карта
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,02	30,4	124,18	№639 СРШП 2004г.
<b>Итого за обед</b>			<b>11,6</b>	<b>11,98</b>	<b>86,8</b>	<b>546,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,78</b>	<b>43,8</b>	<b>183,25</b>	<b>1050,11</b>	
<b>Итого за 10 ДНЕЙ</b>			<b>550,08</b>				

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т.Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галунова, М.Т.Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А.Доценко, Е.В.Литвинова, Ю.Н.Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М.Скурихина, В.А.Тутельян, 2008г. Москва