



Ю.В.Лисичкина



Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся 1-4 классов (7-11) лет
осенне-зимний период 2024 г.

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

ЗАВТРАК

№ 54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,728	23,8		151,6	122,4	19,4	31,8
№ 685 СРШП 2004 г.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	55,8	0	0,04	0,3		4,61	7,2	3,8	0,752
№ 54-13	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39		132	75	5,3	0
№ 53-193	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45		2,4	3	0	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,72	16,29	82,2	6,6							
	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,05	15			24		13,5	3,3
Итого за прием пищи			12,51	17,46	62,75	462,42	6,72	15,88	108,1	0	314,61	270,6	42	4,352

Среднедневная сбалансированность

ЗАВТРАК

№ 54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183		110	203	17	2,1
---------	-------------------	-----	------	----	-----	-------	------	-----	-----	--	-----	-----	----	-----

ВТОРНИК

пром.	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
№ 685 СРШП 2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	55,8	0	0,04	0,3		4,61	7,2	3,8	0,752
пром.	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,05	15			24		13,5	3,3
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,96	21,72	109,6	8,8					84		
Итого за прием пищи			17,91	19,62	55,47	473,20	8,94	18,34	183,3	0,06	144,61	312,8	40,6	6,36

СРЕДА

№ 54-24м	Шницель из курицы	80	14,4	3,2	10,1	126,4	0,07		31,7	1,89	12,69	144,68	22,37	2,64
№ 54-3 соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24	0,006	0,804	38,4		0,3	7,2	3,6	0,156
№ 54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8		39	84	28	1,03
пром.	Хлеб пшеничный	40	3,48	0,96	21,72	109,6	8,8	0	0			84		
№ 377 СРЮС	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55	0	2,83		0,01	14,2		2,4	0,36
Итого за прием пищи			22,17	10,08	68,09	451,64	8,996	13,83	93,9	1,9	66,19	319,88	56,37	4,186

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 54-1 т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,29	51,1		224	291	32	0,86
№ 54-23гр	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3		111,00	107,00	31,00	1,07
Морильного и В А	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24,00		13,50	3,30
технологическая карта табл.	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,2	27,15	137	11	0	0			105		
Итого за прием пищи			38,45	15,4	74,85	594,5	11,09	15,81	64,4	0	359	503	76,5	5,23
Среднедневная сбалансированность														

ПЯТНИЦА

[illegible]

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ 70, 71 СРОУ М П Мотильного и В А Тутельяна 2015 г	Овощи натуральные св.(соленые)порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,5		0,21	4,2	7,8	6	0,27
№ 54-Зр	Котлеты рыбные	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6		36	189	41	0,9
№ 54-Бг	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4		6,9	73	24	0,49
№ 377 СРОУ М П Мотильного 2015 г	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55	0	2,83		0,01	14,2		2,4	0,36
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,2	27,15	137	11					105		
Итого за прием пищи		22,68	8,66	87,19	516,9	11,13	10,49	38	0,22	61,3	374,8	73,4	2,02	
Среднедневная сбалансированность														

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

№ 54-6т	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	0,06	0,28	43,1		206	286	31	0,84
№ 54-23тр	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3					
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,2	27,15	137	11	0	0		111	107	31	1,07
№ 338 СРОУ МП Могильного и В А Тульская 2015 г	Фрукты	100	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5				105		
Итого за прием пищи			38,15	13,16	84,15	610,36	11,09	8,3	56,4	0	334,5	498	80	5,37
Среднедневная сбалансированность														

СРЕДА

№ 70, 71 СРОУ МП Могильного и В А Тульская 2015 г	Овощи натуральные (соленые овощи) свежие порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4		3,5	0		2,8		4	0,18
№ 54-1т	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4		12	41	7,2	0,73
№ 54-18м	Печень по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	3781		31	221	14	4,59
№ 685 СРШП 2004, т/к 28	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	55,8	0	0,04	0,3		4,61	7,2	3,8	0,752
пром.	Печенье ванильное	50	2,29	2,95	16,11	100,2	0,12	0,56	1,6	2,36	13,5	83,18	26,84	0,52
Итого за прием пищи			21,51	20,49	68,77	546,4	0,35	14,03	3801,3	2,36	63,91	352,38	55,84	6,772
Среднедневная сбалансированность														

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

№ 70, 71 СРОУ МП Могильного и В А Тульская 2015 г	Овощи натуральные свежий (соленый) порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,4		33,5			2,8		4	0,18
---	--	----	------	------	------	-----	--	------	--	--	-----	--	---	------

№ 54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72		22	18	48	1,03
№ 54-4г	Каша гречневая распычатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21		19,2		15	181	120	4,04
№685 СРШП 2004 г	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	55,8	0	0,04	0,3		4,61	7,2	3,8	0,752
пром.	хлеб пшеничный	60	5,22	1,44	32,58	164,4	11					105		
Итого за прием пищи		28,34	10,98	93,24	584,7	11,26	34,01	24,22	0	44,41	311,2	175,8	6,002	
Среднедневная сбалансированность														

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

№ 54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,52	40		128	188	50	1,51
№ 377 СРОУ М П Могильного 2015	Чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	55	0	2,83			14,2		2,4	0,36
№ 53-19з	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0		45		2,4	3		0,02
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,35	1,2	27,15	137	11	0	0					
№ 538 СРОУ М П Могильного и В А Полынина 2015	Фрукты	100	0,6	0,6	14,7	70,3		15				105		
Итого за прием пищи		13,45	19,2	93,35	603,3	11,18	18,35	85	0	168,6	296	65,9	5,19	
Итого за 10 дней		237,68	155,87	767,75	5441,72	89,846	150,2	4516,7	4,54	1645,1	3661	710,51	48,624	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ, СР части 1-2 под редакцией Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной 1996 г. СР 2004
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 - х классов в общеобразовательных организациях
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М П 2015 г, 2011 г

4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях по ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015 г, 2017 г
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 № 442 СР 2005г А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

Пособие.- М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с