



Согласовано
Директор МБОУ Кирсановская СОШ им. А.Н. Маслова

И.И. Маслова
2023 г.

Утверждаю:
Организатор питания И.В. Комарова А.А.

И.В. Комарова
2023 г.



Примерное 2-х недельное меню завтраков
для организации горячего питания учащихся
осенне-зимний период 2023 г.
с 7 до 11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 1						
№ 160 СР	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,96	150,2
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,89	47,9
№ 97 СР1	Сыр твердый порциями	10	4,09	4,60	0,49	60,0
№ 96 СР1	Масло сливочное	10	0,32	29,00	0,52	264,4
технолог	Хлеб пшеничный	40	0,08	7,25	0,13	66,1
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,60	0,60	14,70	70,5
Итого за прием пищи:		560	10,82	46,19	48,69	659,0

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 2						
№ 342 СР	Омлет с сыром	150	16,30	29,70	2,60	342,0
№ 22 СР1	Горошек зеленый консервированный	60	0,80	72,50	1,30	660,9
№ 685 СР	Чай с молоком	200	5,71	4,80	20,82	150,9
технолог	Хлеб пшеничный	40	0,93	0,06	1,95	12,0
	Булочка молочная	70	5,45	5,73	32,28	202,7
Итого за прием пищи:		520	29,19	112,79	58,95	1368,5

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 3						
№ 462 СР	Тефтели (2 вариант)	90	12,98	12,69	12,16	214,9
№ 511 СР	Рис отварной	150	0,53	0,74	2,38	18,9
№ 101 СР	Соленья в ассортименте	60	0,32	29,00	0,52	264,4
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,28	22,66	133,9
№ 386 СР	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,06	0,01	12,19	50,3
Итого за прием пищи:		562	17,22	45,72	49,91	682,3

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						
День 4						
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	19,33	11,03	25,26	281,8
	Молоко сгущенное с сахаром	20	0,39	2,25	0,54	24,3
№ 693 СР	Какао с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,9
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,64	58,00	1,04	528,7
технолог	Хлеб пшеничный	40	4,09	4,60	0,49	60,0
Итого за прием пищи:		510	28,35	78,88	44,61	1002,7

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1						

День 5						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 175 СР	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	15,13	16,66	2,14	219,1
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	8,69	2,28	39,40	212,5
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	3,80	0,30	20,70	117,0
№ 96 СР	Масло сливочное	10	0,06	0,01	12,19	50,3
технолог	Хлеб пшеничный	40	0,99	0,18	3,42	21,6
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	5,45	5,73	32,28	202,7
Итого за прием пищи:		560	34,12	25,16	110,13	823,2

Неделя 2						
День 1						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 168 СР	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	0,99	0,18	3,42	21,6
№ 97 СР	Сыр твердый порциями	10	10,86	8,25	12,31	167,4
№ 96 СР	Масло сливочное	10	3,04	0,36	18,48	88,4
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,33	3,28	22,66	133,9
434м	Кексы, обогащенные витаминно-минеральным премиксом	40/1шт	5,71	4,80	20,82	150,9
№ 693 СР	Кофейный напиток с молоком	200	0,02		11,91	48,2
Итого за прием пищи:		460	23,95	16,87	89,60	610,3

Неделя 2						
День 2						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 238 СР	Запеканка морковная с творогом	200/20	21,62	16,34	24,19	334,7
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,62	35,0
технолог	Хлеб пшеничный	40	0,06	0,01	12,87	53,1
технолог	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,80	72,50	1,30	660,9
Итого за прием пищи:		340	22,53	88,86	46,98	1083,7

Неделя 2						
День 3						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 101 СР	Овощи соленые (свежие)	60	0,99	0,18	3,42	21,6
№ 462 СР	Печень, тушенная в соусе	90	21,58	8,71	38,57	320,5
№ 520 СР	Пюре картофельное	150	0,57	1,23	2,26	22,7
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	5,71	4,80	20,82	150,9
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за прием пищи:		780	31,89	15,28	83,55	604,0

Неделя 2						
День 4						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 101 СР	Огурцы соленые (свежие)	60	0,99	0,18	3,42	21,6
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	90	10,90	11,39	10,64	189,0
№ 297 СР	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,90	3,00	17,28	107,9
№ 685 СР	Чай с сахаром	200	8,69	2,28	39,40	212,5
технолог	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за прием пищи:		540	27,52	17,21	89,22	619,4

Неделя 2						
День 5						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая
			белки	жиры	углеводы	
№ 437 СР	Гуляш из говядины	90	7,56	8,14	34,25	241,6

№ 101 СР	Огурцы соленые (свежие)	60	0,00	0,00	11,89	47,9
№ 332 СР	Макаронные изделия отварные с маслом	150	0,08	7,25	0,13	66,1
№386 СР	Чай с сахаром, лимоном	200	3,04	0,36	18,48	88,4
технолог	Хлеб пшеничный	40	4,09	4,60	0,49	60,0
Итого за прием пищи:		540	14,77	20,35	65,24	504,0
Итого за 10 дней:		5372	240,36	467,31	686,88	7957,1

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 рецептур мучных кондитерских будочных 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